

**QMAX**  
TILES | STYLES | TRENDS

**COMPANY WARE HOUSE**

**THE TILES MART**

PRAKASH NAGAR, SILIGURI  
Ph : 94340-44760  
Ph : 74777-16030

## वृद्धामाथि दुर्व्यवहार, कार्वाही शुरू

गान्तोक, २८ अगस्त। दक्षिण सिक्किमको जोरथाङमा एक ६१ वर्षीय महिलालाई दुर्व्यवहार भएको घटना प्रकाशमा आएको छ। पीडित महिला बोल्ल र सुन्न सक्दैनन्। पीडित महिलामाथि भएको दुर्व्यवहारको भिडियो समेत बनाएर सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रचार प्रसार गरिएको बताइएको छ। पुलिस रिपोर्ट अनुसार, यो घटना गत २६ अगस्त दिउँसो लगभग ३:३० बजी जोरथाङको एसएनटी कम्प्लेक्समा भएको हो। यस घटनाको सम्बन्धमा पीडित महिलाको आफन्तले जोरथाङ पुलिस थानामा प्राथमिकी दर्ता गरे। प्राथमिकीमा उल्लेख गरिए अनुसार, २६ अगस्त दिउँसो एसएनटी कम्प्लेक्समा वृद्धालाई दुर्व्यवहार भयो। अनुचित तरिकाले वृद्धाको गुप्ताङ्गहरूमा हात लगाइयो र यसको भिडियो बनाएर सोशल्ल मिडियामा अपलोड गरियो। भिडियो अपलोड भएपछि वृद्धा र उनको परिवारले अत्यधिक कष्ट झेल्नु परेको कुरा पीडित पक्षले आफ्नो शिकायतमा उल्लेख गरेको छ। अर्कोतिर, पुलिसले यस घटनाको सम्बन्धमा बीएनएसको धारा ७५(१)(आई)/७९/२९६/३(५) र आईटी एक्ट, २००० अन्तर्गत मामिला दर्ता गरेर कानुनी कारबाही शुरू गरेको छ। पुलिसले चारजना विरुद्ध मामिला दर्ता गरेको छ भने एक १९ वर्षीय युवकलाई पक्राउ गरेको छ। रहल तीनजना नाबालिग रहेकाले उनीहरू विरुद्ध पनि कानुन अनुरूप कारबाही शुरू गरिएको छ।

## भाजपाका पाँच कार्यकर्ताले पाए जमानत

दार्जीलिङ, २९ अगस्त : भारतीय जनता पार्टीका पाँच जना कार्यकर्ता तथा समर्थकहरूलाई स्थानीय न्यायालयले जमानत दियो। हिजो, २८ अगस्त, बुधबारको दिन भारतीय जनता पार्टीले आह्वान गरेको बङ्गाल बन्दलाई दार्जीलिङमा पनि सफल तुल्याउन भाजपा जिल्ला समितिमा कार्यकर्ता र समर्थकहरू लागिपरेका थिए र उनीहरूले शहरका दोकानदारहरूलाई दोकानपाट बन्द राखिदिन आग्रह गरेका थिए। दोकानपाट बन्द राखिदिन आह्वान गर्ने भाजपा कार्यकर्ताहरूलाई सदर थानाको पुलिस दलले पक्राउ गरेको थियो। पुलिसले शहरमा शान्ति-शुखला भङ्ग नहोस् भन्ने उद्देश्यमा भाजपाका कार्यकर्ताहरूलाई पक्राउ गरेको बताएको थियो। पक्रा पर्नेमा भाजपाको पाँच कार्यकर्ता क्रमेलै सुजेन्द्र राई, आम्रम प्रधान, सन्दीप लकोरिया, सञ्जय राई र उमेश छेत्री रहेका थिए। पुलिसले उक्त पाँचै जनालाई आज बिहान न्यायालय पठाएको थियो। न्यायालयले उनीहरू सबैलाई जमानत दिएको भाजपा जिल्ला प्रवक्ता सन्धीप लामाले बताएका छन्। जमानत पाएका पार्टी कार्यकर्ताहरूलाई भाजपा जिल्ला अध्यक्ष कल्याण देवानलगायत अन्य नेतृत्वहरूले खडा लगाएर स्वागत जनाए। उक्त सन्दर्भमा भाजपा जिल्ला प्रवक्ता सन्धीप लामाले भने, “हिजोको बन्द हामीले सङ्गठन वृद्धि गर्नलाई डाकेका कदापि थिएनौं; कोलकाताको आरजी कर मेडिकल कलेज तथा अस्पतालमा महिला डाक्टरको बलात्कारपछि गरिएको निर्मम हत्याको बिरोधमा, त्यस घटनाको दोषीमाथि कठोर कारबाही होस् भन्ने मागमा गरेका थियौं।



## सुब्रतो कपको निम्ति छनौट सोमबारिया विद्यालयका खेलाडीहरूले गरे मुख्यमन्त्री तामाङसँग भेट

गान्तोक, २९ अगस्त। आगामी दिनमा सम्पन्न हुने सुब्रतो कप अन्तरराष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताको निम्ति छनौट भएको फुटबल टोलीका खेलाडीहरूले राज्यका खेलाडीहरूले सहभागिता जनाउने भएका छन्। पूर्व अन्तरराष्ट्रिय खेलाडी सञ्जु प्रधानको नेतृत्वमा गएका खेलाडीहरूले मुख्यमन्त्रीसँग भेट गरेका हुन्। यस प्रतियोगिताले अवश्य पनि राज्यका फुटबल खेलाडीहरूलाई प्रेरणा मिल्ने साथै फुटबल खेललाई अधि बढाउन सकिने मुख्यमन्त्रीले सम्भावना व्यक्त गरेका छन्।

## दार्जीलिङ शहरमा शुरू भयो गोर्खे हाट गुन्द्री बजार



दार्जीलिङ, २९ अगस्त : हालैका दिनहरूमा दार्जीलिङ पहाडका विभिन्न स्थल र सिलगढीमा पनि गोर्खे हाट नाम गरेर पारम्परिक पाराको बजार लाग्ने गरेको छ। कालेबुङको गोर्खे हाटले निकै ख्याति पाएको छ भने अब दार्जीलिङ शहरमा गुन्द्री बजार नाम गरेर त्यस्तै गोर्खे शुरू गरिएको छ। दार्जीलिङ नगरपालिका अनि गोर्खे हाट समूहको आयोजनामा आजदेखि गुन्द्री बजार नाम गरेर गोर्खे हाट शुरू गरिएको हो। दार्जीलिङको पुरानो नाम गुन्द्री बजार पनि हो, त्यसैले यो गोर्खे हाटको नामाकरण गुन्द्री बजार गरिँदा यसको महिमा अझ बढेको देखिन्छ। दार्जीलिङ शहरको एमपी

बजारबाट ब्यान्ड मार्च निकालेका थिए जुन ब्यान्ड मार्च गुन्द्री बजार, गोर्खे हाटको स्थलमा आइपुगेपछि चेयरमेन दीपेन ठकुरी र भागोप्रमो अध्यक्ष आलोक कान्तमणि थुलुङले रिबन काटेर गोर्खे हाट गुन्द्री बजारको उद्घाटन गरे। यस अवधि स्थानीय मानिसहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको देखियो। यस पारम्परिक गोर्खे हाटले स्थानीय साना व्यवसायी र व्यापारीहरू साथै उत्पादकहरूलाई एउटा सजिलो मञ्च प्रदान गर्दैआएको देखिएको छ।

रोडमा शुरू गरिएको गोर्खे हाटको उद्घाटन दानपा-का चेयरमेन दीपेन ठकुरी र भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको महकुमा समितिका अध्यक्ष आलोक कान्तमणि थुलुङले गरेका छन्। उद्घाटन समारोहको शुभारम्भमा दार्जीलिङ नगरपालिका उच्चतर माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले शहरको चोक

## ममताको चेतावनीलाई हिमन्त विश्व शर्माको जवाब ‘देशमा आगो लगाउने प्रयास नगर्नुहोस् दिदी’



गुवाहाटी, २९ अगस्त: पश्चिम बङ्गालमा ३१ वर्षीया डाक्टरको बलात्कारपछि हत्या प्रकरणलाई लिएर बढ्दो तनावको बीचमा मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीले हिजो, बुधबार कडा चेतावनी दिँदै भनिन्, “बङ्गाल जल्यो भने याद गर्नुहोस्, असम, बिहार, झारखण्ड, ओडिशा, र दिल्ली पनि जल्नेछ। उनको यस्तो भाषाप्रयोग र चेतावनीको चारै तिरबाट निन्दा भयो। बीजेपीले उनलाई देशद्रोही-समेत भनेर अँल्ल्यायो। बीजेपीले अझ तीव्र रूपमा उनको राजीनामाको माग गरेको छ। राज्यभन्दा बाहिरको अशान्तिको दूरगामी नतिजाको सम्बन्धमा ब्यानर्जीको चेतावनीलाई जवाफ दिँदै शर्मा भने, “दिदी, तपाईंले असमलाई धम्की दिने साहस कसरी गर्नुभयो? हामीलाई रातो आँखा नदेखाउनुहोस्। आफ्नो असफलताको राजनीतिले भारतलाई जलाउने प्रयास पनि गर्नुहोस्। एक मुख्यमन्त्रीजस्तो गरिमायय पदमा बसेर यसखाले विभाजनकारी भाषा बोल्नु उपयुक्त हुँदैन। बीजेपीले सीएम ममता ब्यानर्जीको त्यस्तो धम्कीको कटु आलोचना गरेको छ; भनेको छ, यस्ता राष्ट्रबिरोधी टिप्पणीहरू संवैधानिक पदमा बस्ने कसैको आवाज हुँदैन। केन्द्रीय मन्त्री बङ्गाल बीजेपी अध्यक्ष सुकान्त मजुमदारले बुधबार कोलकातामा हिंसाको वकालत गरेकोमा ममता ब्यानर्जीविरुद्ध केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहलाई गुनासो पत्र लेखेका छन्। बङ्गालमा आगो लाग्यो भने असम, बिहार, ओडिशा, दिल्ली राज्यहरूमा पनि आगो लाग्नेछ भन्ने चेतावनी दिनुको आशय हुन सक्छ— अनुपवेशकारीहरूको तौँती त्यता पनि छ जुन बङ्गालमा सरकारी तवरमा हुने गरेको छ। बङ्गाल पसेको एक हप्तामा आधार कार्ड र भोटर कार्ड बनिन्छ भन्ने एक मिडिया रिपोर्ट र दक्षिण बङ्गालमा ४० प्रतिशत अनुपवेशकारीहरू नागरिक बनिए बसेका छन् भन्ने सामाजिक सञ्जालमा आइरहेका कुराहरूको सत्यता हाम्रो प्रजाशक्तिले प्रमाणित नगरे तापनि यी कुराहरूमा धेरथोर

सत्यता छ। हालै एउटा अपुष्ट खबर आएको छ जसको सत्यता प्रमाणित गर्न सकिँदैन, तर खबर यस्तो छ कि केही वृद्धहरू बाङ्लादेशबाट वृद्धभत्ता थाप्न बङ्गाल छिर्छन्, भत्ता थापेर उनीहरू उता फर्किन्छन्। जामीनी रूपमा के भइरहेछ— त्यो पत्थार लाग्न नसके भइरहेको छ भन्ने झलक पनि सीएम ममता ब्यानर्जीको चेतावनीबाट पाइन्छ। मुख्यमन्त्री ममता बनर्जीले हिजो, कोलकातामा टीएमसीको विद्यार्थी सङ्गठनलाई सम्बोधन गर्दै निर्लज्ज रूपमा भनिन्, “मैले कहिल्यै बदला लिन खोजेको छैन, तर अब के गर्नुपर्छ, यो स्पष्ट समर्थनभन्दा कम छैन।” बदलिने होइन बदला लिने आशय रहेको उनको भनाइ थियो। ‘राज्यको सर्वोच्च पदबाट बदलाको राजनीति हुन्छ,’ मजुमदारले गृहमन्त्री अमित शाहलाई लेखेको पत्रमा भनिएको छ। उनले थपेका छन्, यस गम्भीर विषयलाई ध्यानमा राखेर स्थितिलाई सम्बोधन गर्न र कानूनको शासन कायम राख्न अनि सार्वजनिक व्यवस्था कायम गर्न उपयुक्त कदम चाल्न म सम्मानपूर्वक आग्रह गर्दछु। मणिपुरका मुख्यमन्त्री पुन बरिन सिंह पनि ब्यानर्जीको टिप्पणीबाट आक्रोशित भए र ममता दिदीले त्यो टिप्पणीको लागि उत्तरपूर्वी राज्यहरू र बाँकी राष्ट्रसँग सार्वजनिक रूपमा माफी माग्नुपर्ने माग गरे। दिदीले पूर्वोत्तरलाई धम्की दिने हिम्मत कसरी गरिन्? म यस्तो गैरजिम्मेवार टिप्पणीको कडा शब्दमा निन्दा गर्दछु। उनले पूर्वोत्तर राज्यहरू र बाँकी राष्ट्रसँग सार्वजनिक रूपमा माफी माग्नुपर्छ। ममता दिदीले तुरुन्तै

► रहल पाता ३-मा

## यसपाली चियाबारी श्रमिकहरूको बोनस एकै किस्तामा बीस प्रतिशतभन्दा कम नमान्ने

खरसाङ, २९ अगस्त। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको भातृ संगठन हिल तराई डुवर्स प्लान्टेशन वर्कर्स युनियनले यसपाली चियाबारी श्रमिकहरूको बोनस बीस प्रतिशतभन्दा कम नमान्ने बताएको छ। यस विषयमा पत्रकारहरूसित कुराकानी गर्दै युनियनको खरसाङ महकुमा समितिका सभापति सागर गुरुङ र सचिव भक्तिमान तामाङले भने, युनियनको पहलमा यसपाली चियाबारी श्रमिकहरूको पूजा बोनसलाई लिएर पहिलो बैठक आगामी २ सेप्टेम्बरमा बोलाइएको छ। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको केन्द्रिय अध्यक्ष अनित थापा हिल तराई डुवर्स प्लान्टेशन वर्कर्स युनियनको केन्द्रिय समितिले पहाडको ८७ वटै बगानका युनित कमिटीहरूलाई यसपालीको चियाबारी श्रमिकहरूको बोनस बीस प्रतिशत एकै किस्तामा दिनुपर्छ भनेर माग गर्दै पत्राचार गर्न निर्देशन जारी



गरेका थिए। उक्त निर्देशनलाई पालन गर्दै ८० प्रतिशत युनित कमिटीहरूले यसपाली चियाबारी श्रमिकहरूको पूजा बोनस एकै किस्तामा बीस प्रतिशत दिनुपर्छ भनेर पत्राचार गरेका थिए। त्यसैको आधारमा डीटीएले पूजाको लागि पहिलो बैठक २ सेप्टेम्बरमा दार्जीलिङमा बोलाएको छ, जुन युनियनको सफलता हो। उक्त बैठकमा पहाडको पञ्जीकृत युनियनकाहरूबाट

## पसल राख्नका लागि नगरपालिकाबाट अनुमति लिइएको थियो: सुभास प्रधान

खरसाङ, २९ अगस्त। गत २५ जुलाई, २०२४-को दिन खरसाङ नगरपालिकाद्वारा माइकिंग गरेर बताइएको थियो, खरसाङमा बिहीवार साप्ताहिक बन्दीको दिन लाग्ने प्रचलित बिहीवारे हाटमा १ अगस्त, २०२४- देखि खरसाङ नगरपालिका अध्यक्षको अनुमति बिना कुनै पनि पसललाई राख्न दिइनेछैन। तर आज बिहीवारको दिन नगरपालिकाको चेताउनीले कुनै प्रभाव पारेको देखिएन। अन्य दिन जस्तै आज पनि बिहीवारे हाट पूर्ण रूपले लाग्यो, तर यसमा स्थानीय पसलेहरूलाई मात्र देखियो। यस सन्दर्भमा खरसाङ नगरपालिकाका उपाध्यक्ष सुभास प्रधानको ध्यानकर्षम गराउँदा भनले भने, बिहीवारे हाटमा पसल थाप्ने स्थानीय मानिसहरूको समूहले खरसाङ नगरपालिकामा आएर अध्यक्ष र उपाध्यक्षसित भेट गर्‍यो। यस भेटमा उनीहरूले फुटपाथबाट पसलहरूलाई हटाइएपछि भइरहेको समस्याहरूको उल्लेख गर्दै बिहीवारे हाटमा पसल थाप्ने अनुमति मागे। फलस्वरूप यसमाथि विचार-विमर्श गरेर उनीहरूलाई आज बिहीवारे हाटमा पसल थाप्ने अनुमति दिइयो। उल्लेख्य, बिहीवारे हाट लागे पनि यस हाटमा किनमेल गर्न आउने मानिसहरूको भीड भने जस्तो थिएन।

**DEAR**  
GOVERNMENT LOTTERIES

**1.00 PM**  
NAGALAND State Lotteries

**6.00 PM**  
SIKKIM State Lotteries

**8.00 PM**  
NAGALAND State Lotteries

**1st Prize Amount for Winner ₹ 1 CRORE**

Prize Amount for Seller : ₹5 Lakhs\*  
(on Sale of 1st Prize Ticket)  
\*TDS 5% Applicable on Seller Prize Amount (Section 194G)

**₹ 2.50 CRORES RECENT WINNERS**

**DEAR 500 SUPER MONTHLY**

**DEAR 500 SATURDAY WEEKLY**

**DEAR 500 SATURDAY WEEKLY**

**DEAR 500 SATURDAY WEEKLY**

**DEAR 500 SATURDAY WEEKLY**

**Mrs. USHA BALA**  
Draw Date: 16.03.2024  
Ticket No. K 7221

**Mrs. RANJANA BEDI**  
Draw Date: 24.02.2024  
Ticket No. P 7748

**Mr. BABAN PAUL**  
Draw Date: 17.02.2024  
Ticket No. L 8806

**Mr. RABIN BISWAS**  
Draw Date: 03.02.2024  
Ticket No. B 0960

**Mr. PRADEEP KUMAR**  
Draw Date: 27.01.2024  
Ticket No. 785869

**DEAR GOVERNMENT LOTTERIES**

**have Created 3136 CROREPATIS**

₹ 5 Crores x 16, ₹ 3 Crores x 2, ₹ 2.50 Crores x 55, ₹ 2.10 Crores x 4, ₹ 2 Crores x 7, ₹ 1.50 Crores x 21, ₹ 1.25 Crores x 17 & ₹ 1 Crore x 3014 WINNERS (From 16.04.2019 to 04.08.2024)

**FOR TICKETS & TRADE ENQUIRIES, CALL :**  
**86370 06281 / 82923 49392 (SIKKIM)**  
Tickets are available at all Lottery Counters

**ARE YOU THE NEXT CROREPATI?**



## तपाईंको सन्तानलाई अटिजम त भएको छैन?



#### के हो अटिजम?

दोस्रो व्यक्तिसँग सीधा सञ्चार (कम्युनिकेसन) गर्न नसक्ने समस्यालाई अटिजम भनिन्छ। आम व्यक्तिको भन्दा यस्ता व्यक्तिको स्वभाव असामान्य देखिन्छ। अटिजम कहिल्यै निको नहुने समस्या हो। विशेष थेरापी गरेर बानी व्यहोरामा परिवर्तन ल्याउन मात्रै सकिन्छ। अटिजम जन्मजात समस्या हो।

#### अटिजम रोग हो?

अधिकांश अभिभावकलाई अटिजमबारे खासै ज्ञान छैन। अटिजमबारे सुनेकाढ्जानेकाले यो रोग हो भन्ने ठानेको पाइन्छ। तर, सबैले के बुझ्न जरुरी छ भने अटिजम रोग होइन। यो नानी जन्मँदाकै समयमा उसको दिमागमा देखिने विशेष अवस्था हो। नानी जन्मनासाथ यो समस्या थाहा हुँदैन। तर, नानीले देखाउनुपर्ने सामान्य हाउभाउ पनि देखाउन सकेन भने अभिभावकले विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। नानी तीन वर्षको हुँदा अभिभावकले अनुमान लगाउन सक्छन्। जति सानो उमेरमा यो समस्या थाहा पाउन सक्थो उति नै सहज बनाउन मद्दत पुग्छ।

#### अटिजमको समस्या

अटिजम भएका मानिसहरू असहज व्यवहारका कारण सामाजिक रूपमा सामान्य जीवन बिताउन सक्दैनन्। उनीहरूलाई दैनिक व्यवहार, आचरणसम्बन्धी विशेष थेरापीको

आवश्यकता हुन्छ। जति सानो उमेरमा यसको पहिचान गरियो उनीहरूलाई थेरापीद्वारा त्यति सहज तरिकाले सञ्चार प्रतिक्रियाका लागि सक्रिय बनाउन सकिन्छ। अटिजम भएका नानीलाई सञ्चार गर्ने थेरापी दिनुभन्दा पहिले अभिभावकले थेरापी तालिम लिनुपर्छ। सुरुवाती समयमा अभिभावकले दिने थेरापी अटिजम भएका नानीका लागि फलदायी हुन्छ।

#### अटिजम भएका बालबालिकामा देखिने व्यवहार

बोलाउँदा नहेर्ने।
आँखामा आँखा नजुधाउने।
ठीक समयमा ठीक तरिकाले प्रतिक्रिया नदिने।
उमेरअनुसार भाषागत विकास नहुने।
अरूले जे बोल्थो त्यही बोल्ने (सामान्य मानिसलाई जिस्क्याएको जस्तो लाग्ने)।
आवाजमा अत्यधिक प्रतिक्रिया जनाउने या वास्तै नगर्ने।
बालबालिकाले खेल्ने सामानभन्दा अन्य कुराहरूमा अत्यधिक लगाव गर्ने।
नियमित शिक्षण विधिबाट सिक्न गाह्रो हुने।
आफ्नो उमेरका साथीसँग खेल्न मन नगर्ने।
डर या त्रासप्रति ख्याल नगर्ने।
इच्छा भएको एउटै कुरामा ध्यान दिएर एकोहोरो लागिरहने जसले गर्दा कोही नानीको कुनै विषयमा असाधारण क्षमता हुन्छ।

## स्तन क्यान्सरबाट बचौं

विश्वमा ठूलो संख्यामा महिला स्तन क्यान्सरबाट पीडित रहेको पाइन्छ। समयमा नै आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा सचेत भएमा स्तन क्यान्सरजस्तो रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ। बेलाबेलामा आफ्नो स्तनको आफैँ परीक्षण गर्नाले पनि यो रोगलाई प्रारम्भिक चरणमै पत्ता लगाउन सकिन्छ। जसले गर्दा उपचार पनि सजिलो हुनुको साथै आफ्नो अमूल्य जीवन पनि गुमाउनु पर्दैन।

कुन महिलालाई स्तन क्यान्सर बढी हुने सम्भावना छ?

- जसको परिवारमा पहिले स्तन क्यान्सरले पीडित भइसकेको अवस्था छ।
- ७५ प्रतिशतभन्दा बढी क्यान्सर ५० वर्षभन्दा माथि भएका महिलामा देखिएको छ।
- जुन महिलाको पहिलो महिनावारी १२

वर्ष उमेरभन्दा घटीमा भएको छ।

✧ जुन महिलाको ५५ वर्षभन्दा माथि महिनावारी सुकेको छ।

✧ जुन महिलाले नानी जन्माएकी छैनन्।

✧ जुन महिलाको पहिलो गर्भ ३० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा रहेको छ।

✧ मोटा महिलामा

✧ जुन महिलामा चुरोट र मदिरापान गर्ने बानी छ।

✧ जुन महिलाको रेडियसन एक्सपोजर हुन्छ।

#### स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू:

✧ स्तनमा गाँठो भएको अवस्थामा

✧ स्तनको आकारमा बदलाव आएमा

✧ स्तनको मुन्टोबाट कुनै डिस्चार्ज भएमा

✧ स्तनको दुखाइ बढ्दै गएको अवस्थामा

✧ स्तनको छालामा कुनै बदलाव आएमा

**स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ**

✧ २० देखि ३९ वर्षको विवाहित महिलाले

नियमित रूपमा हरेक तीन वर्षमा आफ्नो स्तनको जाँच चिकित्सककहाँ गएर गराउनु जरुरी छ।

त्यसैगरी ४० वर्ष कटिसकेका महिलाले हरेक एक वर्षमा जाँच गराउनु आवश्यक हुन्छ।

✧ मेमोग्राफी जाँच ४० देखि ५० वर्षका महिलाले हरेक तीन वर्षमा जाँच गराउने र ५० वर्ष कटिसकेका महिलाले हरेक वर्षमा नियमित रूपमा गराउनु जरुरी छ।

**रोगबाट बचाव**

✧ स्तन क्यान्सरको बचाउको लागि नियमित रूपमा आफ्नो स्तनको जाँच गराउने र कुनै पनि लक्षण देखिएको छ भने तुरुन्त आफ्नो चिकित्सकको सुझाव लिनु पर्दछ।

✧ हरेक महिलाले आफ्नो स्तनको जाँच आफैँ गर्न सक्नुहुनेछ। यसको अधिक बारेमा थप जानकारी चाहिएमा आफ्नो चिकित्सकसँग

## सावधान!

## तपाईंको नानी किन एक्लिदैछ?

‘सानो परिवार, सुखी परिवार’, ‘दुई सन्तान, ईश्वरको बरदान’ सन्तानोत्पादनलाई निरुत्साहित वा नियन्त्रणका लागि यसरी नै प्रेरित गरिन्थ्यो, हाम्रो समाजमा। यसैको प्रभावमा ‘जति थोरै सन्तान, उतिनै राम्रो’ भन्ने धारणा विकास हुँदै गयो। पछिल्लो समय दुई सन्तान छाडेर, एकल सन्तानमा केन्द्रित भए दम्पती। अहिले धेरै दम्पतीसँग एउटा छोरा वा एउटी छोरी मात्र छ।

यसको सकारात्मक पक्ष छ, साथसाथै नकारात्मक पनि। आफ्ना सन्तानलाई परिवार, समाजमा घुलमिल गराउन असक्षम छन्, अभिभावकहरू। यही कारण नानीहरू सामाजिक जीवनबाट विमुख हुँदै गएका छन्।

#### न भाई, न दिदी

अहिलेका धेरै नानीहरू एक्ला छन्। उनीहरूसँग खेल्ने भाई छैनन्। उनीहरूलाई माया गरेर खेलाउने दिदी पनि छैनन्। न दिदी, न दाजु, न बहिनी, न भाई। नितान्त एक्लो छन्, धेरै नानीहरू।

अर्कोतिर बुवाआमा कामकाजी छन्, जसलाई नानीहरूसँग खेल्ने फुर्सद छैन। त्यही कारण नानीले मो्ाइल, ट्याब्लेट, ल्यापटपलाई आफ्नो साथी बनाउनु परेको छ। यसरी थाहै नपाई उनीहरू पारिवारिक जीवनबाट पनि एक्लिदै गएका छन्। र, भर्चुअल संसारमै रमाउन अभ्यस्त हुँदैछन्।

#### खुम्बिदै छ नानीहरूको संसार

नानीहरूका लागि अहिले कृतिम खेलौना छ, कृतिम खेलमैदान छ। यस्तो खेल खेलनका लागि उनीहरूसँग नियन्त्रित समय छ। स्वच्छन्द रूपमा उनीहरू प्राकृतिक ढंगले खेलन पाएका छैनन्।

बिहान उठ्नसाथ विद्यालयको तयारी, दिनभर कक्षाकोठा, साँझ घर फर्केपछि होमवर्क। उनीहरूलाई आफ्नो लागि समय नै छैन। यससँगै समाजमा घुलमिल हुने, सामाजिक व्यवहार गर्ने प्रवृत्ति घट्दै गएको छ।

#### कस्ता नानीहरू संकटमा?

शहरी क्षेत्रमा हुर्किएका नानीहरू सामाजिक जीवनबाट विमुख हुँदैछन्। एकल परिवारमा बस्ने, अझ एउटा मात्र नानी छ भने उनीहरू सामाजिक जीवनबाट बिमुख भएका छन्। धेरैजसो आमाबुवा कामकाजी छन्। उनीहरूलाई नानीसँग खेल्ने, कुराकानी गर्ने फुर्सद छैन। घर बाहिर गएर खेल्ने वातावरण छैन। सामाजिक एवं पारिवारिक जमघटमा सहभागी गराइएको छैन।

#### के हुन्छ असर?

– आफ्नो पीडा, दुखेसो, गुनासो सुनाउने वा बाढ्ने नजिकको साथी हुँदैन।

– यस्ता नानीहरूमा प्रतिस्पर्धाको भावना कम हुन्छ।

– आत्मा मनोबल कमजोर हुन्छ।

– यसरी हुर्कने नानीहरूमा सामाजिक भावना कम हुन्छ। समाजमा घुलमिल हुन सक्दैनन्।



– पारिवारिक माया, ममता अनुभूत गर्न सक्दैनन्।

– सामाजिक जीवन–यापन कष्टकर हुन्छ।

#### के गर्ने त?

१. नानीलाई साथीभाई, आफन्त, छिमेकीसँग घुलमिल हुन प्रेरित गर्नुपर्छ।

२. नानीसँग खेल्ने, रमाउने गर्नुपर्छ। नानीका लागि निश्चित समय छुट्याउनु पर्छ।

३. आफन्त एवं नातेदारसँग चिनजान गराइदिनुपर्छ।

४. घरबाहिरको गतिविधिमार्फत सरिक गराउनुपर्छ, साथीहरूसँग खेल्न दिनुपर्छ।

५. आफ्ना हजुरबा–हजुरआमा एवं परिवारका पाको, परिपक्व सदस्यहरूसँग बस्न एवं कुराकानी गराउन प्रेरित गर्नुपर्छ।

६. परिवारका सदस्य, छिमेकी आदिलाई नाता वा साइनो लगाएर बोल्न सिकाउनुपर्छ।

७. घरभित्र पारिवारिक संस्कारमा अभ्यस्त गराउनुपर्छ।

८. भोज–भत्तेर, धार्मिक कार्यक्रम आदिमा सहभागी गराउनुपर्छ।

९. बेलाबखत फेमेली गेटटुगेदर आयोजना गरेर आगन्तुकसँग रमाउन दिनुपर्छ।

१०. घरायसी काम सिकाउनु पर्छ, जो उनीहरूले गर्न सक्छन्।

११. सानोतिनो किनमेलका लागि पसल पठाउने, बिल तिर्न पठाउने गर्नुपर्छ।

१२. फिल्म, कार्टुन, कथा आदिको माध्यामबाट पनि सामाजिक जीवनको महत्त्व दर्शाउन सकिन्छ। यसका लागि त्यही फिल्म वा कार्टुन हेर्न दिनुपर्छ, जसमा सामाजिक विषय छ।

१३. सामाजिक कामहरूमा सहभागी गराउनुपर्छ।

## तपाईंको नानी किन स्कुल जान मान्दैन?

# कारण गम्भीर हुनसक्छ

यतिबेला कतिपय अभिभावकको निम्ति टाउको दुखाईको विषय बनेको छ, नानीलाई कसरी स्कुल पठाउने? किनभने धेरै नानी स्कुल जान आनाकानी गर्छन्। स्कुल जाने कुराले खिन्न हुन्छन्। मुड खराब हुन्छ। त्यसैले अनेक बाहाना बनाएर स्कुल नजाने जिद्दी गर्छन्। कतिले टाउको दुख्यो भन्छन्, कतिले पेट दुख्यो भन्छन्, कति युनिफर्म, झोला, किताबको निहुँ बनाएर पनि स्कुल जान अनिच्छा देखाउँछन्।

#### नानीलाई पिटेर, डर देखाएर हुँदैन

हामीले देखेका छौं, यस्तो अवस्थामा धेरै अभिभावक नानीलाई फकाएर, गाली गरेर, पिटेर, डर देखाएर, लोभ देखाएर स्कुल पठाउने चेष्टा गर्छन्। तर, नानीलाई किन स्कुलप्रति वितृष्णा जागेको छ? किन स्कुलको कुरा मन पर्दैन? जान्न खोज्दैनन्। अभिभावकको यहाँ भूलले एउटा नानी मनोरोगको सिकार हुनसक्छन्, आत्मगलानीले ग्रसित हुनसक्छन्, हीनताबोधले कमजोर हुनसक्छन्।

#### स्कुलमा नानीले कस्तो व्यवहार झेलिरहेका छन्?

त्यही उत्साह, उमंग र जिज्ञासासाथ नानीहरू स्कुल जानुपर्ने हो, जति चिडियाखाना जान पाउँदा हुन्छ। फन पार्क जान पाउँदा हुन्छ। तर, जहाँ नानीहरू केहि कुरा सिक्ने उद्देश्यका साथ जान्छन्, त्यहाँ जान अघि उनीहरूको मनमा जिज्ञासा होइन भय एवं त्रास भरिएको हुन्छ। मनमा डर, चिन्ता बोकेर स्कुल जान्छ भने त्यहाँ पुगेर उनीहरूले कसरी उपयोगी शिक्षा ग्रहण गर्न सक्छन्?

नानीहरू किन स्कुल जान रुची राख्दैनन् वा डराउँछन् त? हामीले यसको कारण केलाउने प्रयास गरेका छौं।

१. अक्सर शिक्षकको झुकाव पढाइमा अब्बल विद्यार्थीमा हुन्छ। कति शिक्षकले विद्यार्थीबीच तुलना पनि गरिरहन्छन्। यसले पढाईमा कमजोर विद्यार्थीमा हीन भावना पैदा हुन्छ। अरुको सामु आफुलाई कमजोर ठान्छन्। यहि कारण उनीहरूलाई आफ्नो कक्षा कोठाप्रति नै वितृष्णा जाग्छ।

२. एउटा कक्षा कोठामा रहेका नानीहरू सबै समान हुँदैनन्। कोहि तिक्षण हुन्छन्, कोहि कमजोर। कोहि धूर्त वा चलाख हुन्छन्, कोहि सोझा पनि। सोझा र कमजोर विद्यार्थीहरू सधै हेपिएका हुन्छन्। धूर्त विद्यार्थी उनीहरूमाथि हावी हुन्छन्। यो कुरा कमजोर विद्यार्थीले व्यक्त गर्न सक्दैनन् तर, भित्रभित्रै पीडावोध भने गरिरहेका हुन्छन्। यहि पीडा सम्झिएपछि उनीहरूलाई स्कुल जान मन लाग्दैन।

३. कति नानी आफ्नै साथीको व्यवहारबाट दुखी हुन्छन्। साथीले चलाउने, जिस्काउने, होच्याउने जस्ता कुराले नानीहरू तनाव झेलिरहेका हुन्छन्। कक्षा कोठामा पुगेपछि साथीले दुर्व्यवहार गर्छ कि भन्ने भयले उनीहरूलाई जहिले पनि आतंकित बनाइरहेको हुन्छ, जुन कुरा अभिभावक र शिक्षकले बुझ्दैनन्।

४. आफ्नो कपी–किताब एवं अन्य शैक्षिक सामग्री, झोला

साथीको भन्दा नराम्रो हुनसक्छ। घरबाट पठाइदिने खाजा पनि साथीको जति मीठो र राम्रो नहुन सक्छ। यी साना कुरा हुन्। तर, नानीलाई यस्ता कुराले पनि हिनताबोध जगाइदिन्छ। यहि कारण उनलाई स्कुल जान मन लाग्दैन।

५. कति विद्यालयको शौचालय बालमैत्री हुँदैन। नानीहरू शौचालय गएर चुकुल लगाउन सक्दैनन्, चुकुल लगाएपछि खोल्न सक्दैनन्। त्यसमाथि सिनियर विद्यार्थीहरूले ट्वाइलेटमा भूत छ भन्ने जस्ता कुराले त्रसित बनाइरहेका हुन्छन्। त्यही कारण उनीहरू दीसा–पिसाबले च्यापे पनि सबै सहेर बसिरहन्छन्। यसरी विद्यालयमा भोग्नुपर्ने पीडाले उनीहरू घरमै बस्न मन गर्छन्।

६. शिक्षकहरू सबै नानीलाई समान व्यवहार गर्दैनन्। कसैलाई बढी माया गर्छन्, कसैलाई हेल। यसरी शिक्षकको अपहेलना झेलिरहेका नानीहरू स्कुल जान जाँगर चलाउँदैनन्।

७. नानीलाई पढाई, क्लास वर्क, होमवर्कको दबाव भयो भने पनि स्कुल जान रुचाउँदैनन्। धेरैजसो स्कुलले विद्यार्थीलाई पढाउने चक्करमा किताब घोकाउने, क्लास वर्क गराउने कार्यमा बढी नै दबाव दिइरहेका हुन्छन्। यस्तो दबाव कलिलो नानीले झेल्न सक्दैन। त्यसैले उनीहरू घरमै बस्न मन गर्छन्।

(तपाईंको नानी स्कुल जान नमात्नुको पछाडि उल्लेखित कारण पनि हुन सक्छन्। यदि त्यसो हो भने तपाईंले नानीको मनोविज्ञान बुझेर सोहि अनुसार स्कुल प्रशासन, शिक्षक/शिक्षिकासँग कुरा गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि स्कुलको वातावरण बालमैत्री छैन भने त्यस्तो स्कुलमा पढाउनुको कुनै सार्थकता छैन।)





### एसएनएबी २०२४-को माध्यमबाट सिम्बायोसिस एमबीएम प्रवेश शुरू

**सिलगढी, २९ अगस्त** : सिम्बायोसिस इन्टरनेशनल अन्तर्गत एक प्रसिद्ध संस्थान डिम्ड युनिभर्सिटीले एमबीए कार्यक्रम महरूको निम्ति सिम्बायोसिस नेशनल एन्टिच्युड टेस्ट (एसएनएपी) २०२४ शुरू गरेको छ। आगामी ८,१५ अनि २१ दिसम्बर, २०२४-मा आयोजन गरिने यो परीशाले १७ प्रतिष्ठित संस्थानहरूमा २७ वटा पाठ्यक्रमको कार्यक्रमसम्म गय्यता प्रदान गर्ने डिम्ड युनिभर्सिटीले बताएको छ। प्रवेशको निम्ति उच्चतम स्कोरमाथि विचार गरिने कूलपति डा. रामकृष्ण रमनले बताएका छन्। उनले यो परीक्षा भारतका विभिन्न ८० शहरमा आयोजना गरिने जानकारी दिँदै यो असाधारण शिक्षा अनि पुरस्कृत प्रबन्धन करिअरको प्रवेशद्वार भएको बताएका छन्।

### सखी निवासी परिसरमा औषधीय विरुवाहरू रोपियो

**गान्तोक, २८ अगस्त।** गान्तोक जिल्ला अन्तर्गत महिला एवं बाल विकास विभागले आज जिल्ला हब देवराली कार्यालयमा विरुवा रोपण अभियान सम्पन्न गर्‍यो। पर्यावरण पहल १०० दिन विशेष सचेतना अभियान अन्तर्गत आयोजित यस कार्यक्रमको उद्देश्य कार्यालय परिसरमा हरियाली र वातावरण प्रवर्द्धन गर्नु रहेको थियो। कार्यक्रमको शुरुवात सखी निवासको साफ सफाईको साथमा गरियो। होस्टेल परिसरमा विभिन्न औषधीय बिरुवाहरू रोपियो जसमा नीम, एलोभेरा, तुलसी, तितेपाती आदि सामेल छन्। यसैगरी होस्टेलभित्र पनि विभिन्न इन्डोर प्लान्ट लगाएर सजाउने कार्य गरियो।

### मंगनमा राष्ट्रिय

### खेल दिवस पालन

**मंगन, २८ अगस्त।** खेलकुद एवं युवा मामिला विभाग, मंगनले आज जिल्ला प्रशासनिक केन्द्रमा हकी खेलका जादुगरको नामले प्रसिद्ध मेजर ध्यानचन्दको जन्म जयन्ती पालन गर्‍यो। यस अवसरमा मुख्यमन्त्री एक माइल दौड, फुटसल प्रदर्शनी म्याच, म्युजिकल चियर्स आदि गतिविधिहरू सम्पन्न गरियो। कार्यक्रमको शुरुवात जिल्लापाल अनन्त जैनले उपस्थित सबैलाई शपत दिलाएपछि भयो। यसपछि कृष्ण र टोलीको मार्गदर्शनमा जुम्बा सत्र सम्पन्न गरियो। संयुक्त निदेशक जनिम लेप्चाले युवाहरूलाई शारीरिक गतिविधिहरूमा संलग्न बन्न र स्वास्थ्य जीवनशैली अपनाउन आह्वान गरिन्। यस अवसरमा पाँचजना ताइकाण्डो खेलाडीहरूलाई सम्मानित गरियो। उनीहरूले राष्ट्रिय सब जुनियर ताइकाण्डो टुर्नामेन्टमा भाग लिएका थिए। म्याराथन प्रतियोगिता अन्तर्गत केटा वर्गमा साजमुल गुरुङ र केटी वर्गमा तारा राई विजेता बने। विजेता र उप विजेताहरूलाई प्रमाणपत्र र नगर पुरस्कार प्रदान गरियो।

**पीएम-विश्वकर्म योजनाको प्रगतिमाथि समीक्षा गेजिड, २८ अगस्त।** जिल्ला कार्यान्वयन समितिको बैठक आज राख्नेसीस्थित जिल्ला प्रशासनिक केन्द्रमा सम्पन्न भयो। बैठक आयोजन गर्नुको उद्देश्य पीएम-विश्वकर्म योजनाको प्रगतिको समीक्षा गर्नु रहेको थियो। बैठकको अध्यक्षता अतिरिक्त जिल्लापाल रजनी शर्माले गरेकी थिइन्। बैठकमा एडीसी लगायत विभिन्न विभागका प्रमुखहरूको उपस्थिति थियो। ग्राम पञ्चायत एकाइहरूमा उक्त योजनाको कार्यान्वयनलाई बढाउने विषयमाथि चर्चा गरियो। एडीसी शर्माले पारम्परिक शिल्पहरूमा संलग्न कारीगरहरूको तत्काल पञ्जीकरणमाथि बल दिइन्। एडीसी (विकास)-ले लम्बित मुद्दाहरूमाथि प्रकाश पार्दै सबै प्रतिभागीहरूलाई कुनै पनि तकनीकी चुनौतीहरूलाई सम्बोधित गर्न निरन्तर समर्थनको आश्वासन दिए।

## भागोप्रमो उपाध्यक्ष कालु सुब्बालगायत अन्यले समाए हाम्रो पार्टीको झण्डा

**दार्जीलिङ, २९ अगस्त** : भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको उपाध्यक्ष कालु सुब्बालगायत अन्य समर्थकहरूले आज हाम्रो पार्टीको झण्डा समाए। हाम्रो पार्टीका संस्थापक अध्यक्ष अजय एड्वार्डसको निःस्वार्थ सामाजिक कार्यहरू देखेर आफूहरू प्रभावित भएको उनीहरूको भनाइ थियो। हाम्रो पार्टी प्रमुख तथा एक समाजसेवक अजय एड्वार्डसप्रति जनताको आस्था र भरोसा बढ्दैगएको प्रतित हुन्छ, जसको कारण हाम्रो पार्टीमा सामेल हुनेहरूको क्रम चलिरहेको देखिन्छ। यसै क्रममा आज सोम चिया बगान, दोस्रो विभाग निवासी, भागोप्रमो-का उपाध्यक्ष कालु सुब्बा र अन्य समर्थकहरू भागोप्रमो पार्टी छोडेर



हाम्रो पार्टीमा सामेल भए। शहरको माल रोडस्थित हाम्रो पार्टीको केन्द्रीय कार्यालयमा अध्यक्ष अजय एड्वार्डसले कालु सुब्बालगायत अन्य समर्थकहरूलाई खदा पहिचानए पार्टीमा स्वागत जनाए। पार्टीको संस्थापक अध्यक्ष

अजय एड्वार्डसले कालु सुब्बालगायत अन्य समर्थकलाई – अब तपाईं-हामी सबै मिलेर पहाड बनाउनुपर्छ भन्ने आह्वान गरे। कालु सुब्बाले जातिको निम्ति केही गर्ने सोच लिएर आफू हाम्रो पार्टीमा सामेल भएको बताए। हाम्रो पार्टी

अध्यक्ष अजय एड्वार्डस सत्ताको चौकीमा नरहे तापनि उनले स्थानी सङ्घ –संस्थाहरूको सहयोगमा बलाबास (बलुवाबास) खोलामाथि १३० फीट लामो पूलको निर्माण, स्काईवाक पुलको निर्माण, एक हजारभन्दा धेरै कच्ची बाटो/सडक

खनन, गरीब विद्यार्थीहरूलाई शिक्षाको व्यवस्था, गरीब बिरामीहरूलाई उपचारको व्यवस्था, समाज घर साथै गाउँघरहरूमा खेल मैदानहरूको निर्माण, पहाडका विद्यार्थीहरूलाई पनि आईएस, आईपीएस, डब्ल्यूबीसीएस-जस्ता उच्च पदहरूमा पुर्‍याउने उच्च विचारले तत्सम्बन्धी निःशुल्क कोचिङ कक्षाहरूको सञ्चालन आदि कार्य गरेका छन्। उनको यस्ता निःशुल्क सामाजिक सेवाका कार्यहरूबाट आफूहरू प्रभावित भएको र यस्ता इमान्दार नेताको हात बलियो बनाउन आफूहरू हाम्रो पार्टीमा सामेल भएको नवप्रवेशीहरूले बताए भनी हाम्रो पार्टी कार्यालयद्वारा जारी एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत बताइएको छ।

### शिवखोलामा पञ्चायत समितिद्वारा विभिन्न परियोजनाहरूको शिलान्यास

**खरसाङ, २९ अगस्त।** खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको तर्फबाट तीनधारे महानदी समष्टिको शिवखोला क्षेत्रमा ग्रामीण पर्यटन र स्थानीयहरूका लागि रोजगारको अवसर सिर्जना गर्न विभिन्न परियोजनाको शिलान्यास गरिएको छ। उक्त शिलान्यास अन्तर्गत पहिलो चरणमा फिफ्टिन फाइनैन्स र राष्ट्रिय ग्रामीण स्वरोजगार योजना अन्तर्गत शिवखोलामा रहेको दागोपाकालको टुरिस्ट लजको मरमति, पिउने पानीको सुविधा, वाटर पार्क निर्माण, कुटिर निर्माण आदिको कार्यको लागि शिलान्यास गरिएको छ। त्यसरी नै तीनधारे महानदी समष्टिकै दुई नम्बर लुपको सुन्दरीकरण र स्काई वार्क र गंगटङ्गमा ‘आई लभ गंगटङ्ग’ को बोर्ड जडान आदि कार्यको पनि यहाँबाट नै शिलान्यास गरिएको छ। उक्त शिलान्यासको कार्य खरसाङ खण्ड विकास अधिकारी कौशिक चक्रवर्ती र खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको सहकारी सभापति नारायण थापाको बाहुलीबाट विधिवत रूपमा गरिएको छ। शिलान्यास कार्यको दोस्रो चरणमा शिवखोलास्थित लजमा शिलान्यास कार्यक्रम सम्पन्न भयो। उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता स्थानीय पञ्चायत समिति सदस्य अनिरा तामाङले गरेका थियो। प्रमुख अतिथिको रूपमा खरसाङ खसाङ पञ्चायत समितिको सभापति अनु छेत्री प्रधान उपस्थित थिइन्। कार्यक्रममा खरसाङ खण्ड विकास अधिकारी कौशिक चक्रवर्ती, खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको सभापति अनु छेत्री प्रधान, जोइन्ट बीडीओ फ्रान्सो ताम्लो, खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको सहकारी सभापति नारायण थापा, शिवखोला ग्राम पञ्चायतको पञ्चायत प्रधान मोहनकुमार प्रधान, खरसाङ खण्ड विकास कार्यालयबाट प्रभात गजमेर आदिले वक्तव्य राखेका थिए।

शिवखोला क्षेत्रमा ग्रामीण पर्यटनलाई अझ अघि लैजान र स्थानीयहरूको निम्ति रोजगारको अवसर सिर्जना गर्न शिवखोला क्षेत्रमा खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको तर्फबाट विभिन्न कार्यहरू गरिने वक्ताहरूले बताए। कार्यक्रममा शिवखोला ग्राम पञ्चायतको उप प्रधान अम्बिका देवान, खरसाङ खण्ड पञ्चायत समितिको नौजना कर्मध्यक्षहरू, पञ्चायत समिति सदस्य सदस्याहरू, शिवखोला ग्राम पञ्चायतको पञ्चायत सदस्यहरू, भागोप्रमो पार्टी प्रतिनिधिहरू र स्थानीयहरू उपस्थित रहेका थिए।

## प्रकृतिको सौन्दर्यमा साक्षात भगवानको दर्शन हुन्छ: शिवम शुक्ला

**खरसाङ, २० अगस्त।** श्री कृष्ण जन्माष्टमीको पावन महोत्सवमा खरसाङको श्री राम मन्दिरको तत्त्वावधानमा मन्दिर प्रांगणा गत २६ अगस्त, २०२४- देखि शुरू भएको सात दिवसीय संगीतमय श्रीमद् भागवत कथा ज्ञान महायज्ञको चौथो दिन बिहीवार प्रयागराजबाट आएका प्रख्यात कथा वाचक शिवम शुक्लाले कथा वाचन गर्ने क्रममा भने, जो धर्मानुसार हिँड्छ, उसको विजय हुन्छ। जसले पुण्य आत्माहरूको अपमान गर्छ, उसको सर्वनाश हुन्छ। संसार दुःखको आलय हो। यो संसार क्षणिक छ। संसारमा सुख छैन। भगवानको शक्तिमा सुख छ। साँचो सुख भगवानको चरणमा मात्र पाइन्छ। जन्मभूमि स्वर्गभन्दा पनि श्रेष्ठ हुन्छ। प्रकृतिको सौन्दर्यमा साक्षात भगवानको दर्शन हुन्छ। सात दिवसीय यस धार्मिक अनुष्ठान अन्तर्गत बिहीवार श्रीमद् भागवत कथा ज्ञान महायज्ञपछि साँझ ७ बजेदेखि आरती, पुष्पाञ्जलि तथा प्रसाद वितरणको कार्यक्रम सम्पन्न गरियो। अन्य दिन सरह बिहीवार पनि यस अवसरमा ठूलो संख्यामा श्रद्धालु अनिभक्तहरूको भौड एकत्र भएको थियो।

## ममताको चेतावनीलाई हिमन्त...

विभाजनकारी राजनीति साथसाथै हिंसा र घृणालाई उक्साउन बन्द गर्नुपर्छ। राजनीतिक नेताले सार्वजनिक मञ्चमा हिंसाको धम्की दिनु अत्यन्तै अशोभनीय छ”, सीएम एन बीरन सिंहले भने।

ओडिशाका मुख्यमन्त्री मोहनचरण माझीले पनि ब्यानर्जीलाई प्रश्न गरे, तपाईंलाई ओडिशाको बारेमा यस्तो आपत्तिजनक टिप्पणी गर्ने अधिकार कसले दियो? उनले थपेका छन्, ओडिशा एक शान्त राज्य हो। ओडिशाका जनता पनि जिम्मेवार र सचेत छन्। ओडिशाका हाम्रा जनताले हाम्रो राज्य ओडिशाप्रति तपाईंको घृणित मनोवृत्ति, नकारात्मक टिप्पणी र असंवेदनशील मनोवृत्तिलाई कहिल्यै स्वीकार गर्दैनन्। गहन्य अपराधका पीडितलाई न्याय नदिई, तपाईंले गरेको टिप्पणी देशका लागि खतरनाक छ। कृपया यसबाट टाढा रहनुहोस्। शान्त रहनुहोस्।

केन्द्रीय मन्त्री तथा बङ्गाल बीजेपी अध्यक्ष सुकान्त मजुमदारले ममता ब्यानर्जीलाई उनको टिप्पणीको लागि खे गरे र उनको आवाज राष्ट्र बिरोधीको आवाज-जस्तो बुझिन्छ भन्दै मुख्यमन्त्रीको पदबाट राजीनामाको माग गरे। एक्स-मा उनले भने, मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीले आज निर्लज ढङ्गले राष्ट्रबिरोधी टिप्पणी गरिन्, ‘याद राख्नुहोस्, यदि बङ्गाल जल्थो भने, असम, बिहार, झारखण्ड, ओडिशा, दिल्ली पनि जल्नेछ भन्नु संवैधानिक पद धारण गर्ने कसैको भनाइ हुँदैन; यो राष्ट्र बिरोधीको आवाज हो। उनको भनाइ हिंसा भड्काउने र जनतामा घृणा रोप्ने स्पष्ट प्रयास हो। उनी अब त्यस्तो महत्त्वपूर्ण पदमा बस्न योग्य छैनन्। ममता ब्यानर्जीले तुरुन्त राजीनामा दिनुपर्छ,’ उनले थपे। केन्द्रीय मन्त्री पियुष गोयलले उक्त टिप्पणीलाई लिएर ममता ब्यानर्जीको आलोचना गरे। उनले भने, निर्वाचित मुख्यमन्त्रीले हिंसाको आह्वान गर्नु भनेको जनताको जनாदेशको सबैभन्दा ठूलो धोका हो। केन्द्रीय शिक्षामन्त्री धर्मेन्द्र प्रधानले बङ्गालका मुख्यमन्त्रीलाई प्रहार गर्दै भने, ममता दिदी, तपाईंको निराशा यथोचित छ। आखिर, कोलकाता बलात्कार र हत्याकाण्डमा तपाईंको सरकार र पुलिसको दिगैँहुँ पर्दाफास भइरहेको छ। यसरी ममता ब्यानर्जीको चर्चाको चारै तिरबाट निन्दा भइरहेको छ।

## सप्ताहव्यापी नेपाली भाषा मान्यता दिवसको समापन कार्यक्रम ३१ अगस्तमा

**सोनादा, २९ अगस्त।**

यसपाली गोर्खाल्याण्ड क्षेत्रीय प्रशासनको सूचना अनि सांस्कृतिक विभागको आयोजनामा सप्ताहव्यापी नेपाली भाषा मान्यता दिवस विभिन्न कार्यक्रम महरूबीच पालन भइरहेको छ। जीटीएको सूचना अनि सांस्कृतिक विभाग र शिक्षा विभागको संयुक्त आयोजनामा विद्यार्थीहरूलाई लिएर नेपाली

निबन्ध प्रतियोगिता आयोजना गिरएको छ। उक्त कार्यक्रमको समापन कार्यक्रम आगामी ३१ अगस्तको दिन दार्जिलिङको भानु भवनमा सम्पन्न हुने भएको छ। उक्त कार्यक्रममा निबन्ध प्रतियोगिताको विजेता, उप विजेता र दोस्रो उप विजेतालाई पनि पारितोषिक वितरण गरिने

#### तीन दिवसीय श्री गणेश चतुर्थी आरम्भ गरिने

**खरसाङ, २९ अगस्त।** गत वर्ष झैँ यस वर्ष पनि खरसाङको श्री जगदीश मन्दिर प्रांगणमा तीन दिवसीय श्री गणेश चतुर्थी आयोजना गरिने निधो गरिएको छ। श्री जगदीश मन्दिर एवं मारवाडी युवा मञ्च खरसाङ शाखाको तत्त्वावधानमा आयोजित यस धार्मिक कार्यक्रम अन्तर्गत आगामी ७ सेप्टेम्बरको बिहान ८:३० बजे पूजन अनि साँझ ६ बजेदेखि कीर्तन आरम्भ गरिनेछ। यसरी नै आगामी ८ सेप्टेम्बरको बिहान ८:३० बजे पूजन तथा दिउँसो १ बजे खिचडी प्रसाद वितरण गरिनेछ भने ९ सेप्टेम्बरको बिहान ८ बजे पूजन, अपरान्ह २ बजे हवन, तथा अपरान्ह ३ बजे विसर्जनको कार्यक्रम सम्पन्न गरिनेछ।

<div>सिक्किम विश्वविद्यालय</div>	
<div>SU/REG/Estt/F-2/09/2018/Vol-II/419</div>	मिति: २८.०८.२०२४
नियुक्तिको सूचना	
<div>सिक्किम विश्वविद्यालय, २००७ मा संसद्को एक अधिनियमद्वारा स्थापित एक केन्द्रीय विश्वविद्यालय-ले आन्तरिक लेखा परीक्षा अधिकारी (प्रतिनियुक्ति / अनुबन्ध आधारमा)-को लागि आवश्यक योग्यता र अनुभव भएका भारतीय नागरिकहरूबाट आवेदन आमन्त्रित गर्दछ। हाम्रो वेबसाइटमा प्रत्येक पोस्टको लागि चाहिने आवश्यकताहरूबारे विस्तृत विज्ञापन दिइएको छ।</div>	
<div>इच्छुक उम्मेद्वारहरूले विश्वविद्यालयको वेबसाइट,,ली.रल.ळप – मार्फत ३०.०९.२०२४ सम्म वा यसअघि अनलाइन आवेदन दिन सक्नेछन्।</div>	
<div><b>हस्ताक्षर</b> <b>रजिस्ट्रार</b></div>	
<b>CBC- 21318/12/0003/2425</b>	

<div><b><u>CORRIGENDUM</u></b></div> <div>The notice for Corrigendum to NleT- 27/(Sl. (2nd Call/P.S.) of 2024-2025 has been notified in the office of the undersigned.</div> <div>The details may be seen in the website: <a href="http://www.wbtenders.gov.in">www.wbtenders.gov.in</a>.</div>
<div><b>S/d</b> <b>Executive Engineer,</b> <b>Darjeeling Engineering Division,</b> <b>Landal House, Lalkothi Complex,</b> <b>Gorkhaland Territorial Administration</b></div>

<div>GORKHALAND TERRITORIAL ADMINISTRATION</div> <div>OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER</div> <div>DARJEELING ENGINEERING DIVISION</div> <div>LANDALE HOUSE</div> <div>DARJEELING</div> <div><b>734101</b></div> <div><b>e-Tender Notice</b></div> <div><b>Executive Engineer, Darjeeling Engineering Division, GTA</b></div> <div><b>NOTICE Inviting e-Tender No. 29(2<sup>nd</sup> Call)/EDN&amp; 30/GEN/ /NleT/EE/DED(ES-II)/GTA/2024-25</b></div> <div><a href="http://wbtenders.gov.in">http://wbtenders.gov.in</a> &amp; <a href="http://www.wbtenders.gov.in">Office Notice Board</a></div> <div>Sd/-</div> <div><b>Executive Engineer.</b></div> <div><b>Darjeeling Engineering Division,</b></div> <div><b>GTA.</b></div>
---

<div><b>NOTICE</b></div> <div>E-Tenders are invited by the undersigned vide NleT No. BDO/ NleT No.15/2023-24, Dated:29/08/2024</div> <div>1)Tender ID:2024_DMK_741270_1</div> <div>2)Tender ID:2024_DMK_741270_2</div> <div>3)Tender ID:2024_DMK_741270_3</div> <div>Through:www.wbtenders.gov.in only</div> <div>For further details please visit the office of the un-</div> <div>dersigned.</div> <div><b>Sd/-</b></div> <div><b>Bharati Chik Baraik,WBCS (Exe.)</b></div> <div><b>Block Development Officer</b></div> <div><b>Lava Development Block</b></div> <div><b>Algarah,Kalimpong.</b></div>
---

## बसिबियाँलोको २३७औं प्रकरण बारे सभा



**कालेबुङ, २९ अगस्त।** उन्मुक्त वैचारिक उडान बसिबियाँलोको यात्रा आज अघिल्लो पड़ावमा आइपुगेको छ। २३७औँ प्रकरण झण्डै २३-२४ वर्षको यात्रा बसिबियाँलोलै गरिसकेको छ। यस क्रममा मासिक वैचारिक उडान बसिबियाँलोको २३७औँ प्रकरणलाई लिएर आज एक सभा सम्पन्न भयो। ब्रिटिस कालिन इण्डिस्ट्रियल परिसर पार्कमा आयोजित बसिबियाँलोको सभालाई पूर्व शिक्षक एवं बसिबियाँलोका बरिष्ठ सहयात्री बिजयनारायण प्रधानले नेतृत्व गरेका थिए। बसिबियाँलोका संयोजक अरुणकुमार रसाइलीद्वारा सञ्चालित सभामा एक महिना नेपाली साहित्य अध्ययन समितिद्वारा आयोजित आदिकवि भानुभक्त आचार्यको २१०औँ जन्म जयन्ती के दिन (१३ जुलाई २०२४)

बसिबियाँलोको २३६औँ प्रकरण कार्यक्रम परेको हुनाले बसिबियाँलोलै उक्त प्रकरणलाई २१०औँ भानु भक्त जन्म जयन्ती ठूलो कार्यक्रम भएकोले प्रकरणलाई समर्पित गरि सबै सहयात्रीहरूलो उक्त कार्यक्रममा सहभागीता जनाएको सभामा अवगत गराइयो। संयोजक रसाइलीले आगामी ३१ अगस्त, अन्तिम शनिवार सम्पन्न हुने २३७औँ प्रकरणको रूपरेखा माथि चर्चा-परिचर्चा गरियो।

कालेबुङमा प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिवार सम्पन्न हुने उन्मुक्त विचारको फलैँचा बसिबियाँलो यस प्रकरण कार्यक्रम कतिपय कारणले उक्त शनिवार आयोजना गर्न नसकिएकोले आगामी ३१ अगस्त पाँचौँ शनिवार विहानको एघाढ (११) बजीदेखि आयोजना गरिने

सभाले निर्णय लिइयो। आज सम्पन्न भएको सभा स्थानमा नै ३१ अगस्तको दिन बिहान ११ बजी आरम्भ हुने बसिबियाँलोको २३७औँ प्रकरणमाथि सहयात्रीहरूले आ-आफ्नो मन्तव्य साथै सुझाउहरू पेश गरे। सभामा सहयात्रीहरू बयोवृद्ध जीत मास्के, टी. एन. सुवेदी, विजयनारायण प्रधान, रूद्र कार्की, राधिका-काफ्ले, चन्द्रकला राई सिलाल, मदना ओझा, अनिता भुषाल, लीलाप्रसाद भूतेल आदि उपस्थित रहेका थिए। साहित्यिक, सामाजिक – सरोकारका विषयहरूमा रचना, गीत-संगीत आदि प्रस्तुत गरिने भएकाले सहयात्रीहरूलाई साहित्यिक खोरक लिएर उपस्थित भइदिने विजयनारायण प्रधानले यसै विज्ञप्तिमार्फत जनाएका छन्।

#### भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको सांगठनिक सभा सम्पन्न

**खरसाङ, २९ अगस्त।** भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको केन्द्रिय अध्यक्ष अनित थापाले चिमनी देउराली २८ नम्बर समष्टि र गिद्धे पहाड २९ नम्बर समष्टिको निम्ति केन्द्रिय समिति सदस्य समीरदीप ब्लोन र खरसाङ महकुमा समिति अध्यक्ष सुवास प्रधानलाई संघाठनिक गतिविधिको सम्पूर्ण रिपोर्ट तयारी गरी केन्द्रिय समितिमा बुझाउनका लागि पर्यवेक्षक नियुक्त गरेपछि खरसाङ टाउन कमिटीको तत्त्वावधानमा वार्ड नम्बर ९ देखि वार्ड नम्बर २० सम्म सांगठनिक सभा निरन्तर रूपमा भइरहेको छ। यसै क्रममा आज खरसाङको नयाँ बजारस्थित सार्वजनिक भवनमा वार्ड नम्बर १७ को सांगठनिक सभा सम्पन्न भयो।

वार्ड नम्बर १७ का पूर्व पार्षद मोहन राईको अध्यक्षतामा सम्पन्न यस सभामा खरसाङ टाउन कमिटी

नारी शक्तिकी सभापति देवकी सुब्बा प्रधानले धेरै संख्यामा नानीहरूको उपस्थितिको निम्ति धन्यवाद दिँदै संगठनमा नारीहरूको योगदानमाथि प्रकाश पारिन्। यसरी नै टाउन कमिटीका कार्यवाहक सचिव बीरबल पाख्रिनले अनित थापाको कुशल नेतृत्वलाई स्वीकार गरेर सबैले विभिन्न स्तरमा नेतृत्व गरिरहेको बताउँदै संगठनलाई बलियो बनाउन आगामी ९ सेप्टेम्बर, २०२४ मा मिरिकमा मनाइने स्थापना दिवसमा भारी संख्यामा उपस्थितिको निम्ति आह्वान गरे। खरसाङ महकुमा समितिका अध्यक्ष तथा पर्यवेक्षक सुवास प्रधानले भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चा पार्टीका अध्यक्ष अनित थापाको कुशल नेतृत्वमा अनित थापाले होक् घरमा झण्डा भइरहेका विभिन्न गतिविधि र विकास कार्यहरूको बारेमा

जानकारी गराए। उनले भने, शिक्षित युवाहरूको निम्ति युपीएससी फ्री कोचिङ, नयाँ अस्पताल निर्माण, पिउने पानीको समस्या समाधान आदि जस्ता कामहरू भइरहेका छन्। केन्द्रिय समितिको सदस्य तथा पर्यवेक्षक समीरदीप ब्लोनले पार्टीको धरातल मजबूत बनाउन हेतु सबैले निष्ठापूर्वक कार्य गर्नुपर्नेछ भने। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाले आफ्नो चुनाव चिन्ह दुईवटा मोमबत्तीमा जीटीए अनि पञ्चायत चुनाव लख्ने भारी मतमा विजय बनेपछि जनताको हितमा कार्य गरिरहेको बताए। उनले विगत एमपीको चुनावमा बंगालको सत्तारूढ पार्टीसँग गठबन्धनको धर्म निभाएर सहयोग गरेको बताए। उनले चुनावमा हार भए तापनि हामी निराश हुनुहुँदैन भन्दै केन्द्रिय अध्यक्ष अनित थापाले होक् घरमा झण्डा लगाउन दिएको निर्देशलाई पालन गर्नुपर्ने आग्रह पनि गरे।

#### जिल्ला विकास समन्वय एवं अनुगमन समितिको बैठक सम्पन्न



**सोरेङ, २८ अगस्त।** सोरेङ जिल्लाको निम्ति जिल्ला विकास समन्वय एवं अनुगमन समिति (दिशा) को बैठक आज सोरेङको अर्बन कम्युनिटी कम्प्लेक्सस्थित सम्मेलन हलमा सम्पन्न भयो। लोकसभा सांसद एवं दिशा समितिका अध्यक्ष डा. इन्द्रहाड सुब्बाको अध्यक्षतामा बसेको बैठकमा विधानसभा अध्यक्ष एमएन शेर्पा, विधायक इरूङ तेजिङ लेप्चा, पूर्व विधायक आदित्य गोले आदि उपस्थित थिए। बैठकलाई सम्बोधन

गद्दै सांसद सुब्बाले प्रशासनिक विभागहरूलाई योजनाहरू कार्यान्वयन गर्दा झेलनु परिरहेका समस्याहरू पहिचान गर्न निर्देश दिए। उनले विभागहरूलाई तुलनात्मक ढाढासहित समष्ट आँकलन प्रस्तुत गर्न निर्देश दिए। उनले प्रधानमन्त्री फसल बीमा योजनामाथि बल दिँदै विभागहरूलाई जिल्ला पञ्चायत, पञ्चायत र बीमा कम्पनीहरूसँग बैठक गर्न सुझाउ दिए। यस अतिरिक्त, सांसद सुब्बाले सहकारिता विभागलाई ग्रामीण उत्पादहरूको

निम्ति बजार रणनीति तयार गर्न आह्वान गरे। बैठकमा विधायक लेप्चा र पूर्व विधायक गोलेले सम्बन्धित विभागहरूद्वारा विभिन्न योजनाहरूको कार्यान्वयनमाथि आफ्नो दृष्टिकोण साझा गरे। उनीहरूले जनसाधारणलाई फाइदा पुर्‍याउनका लागि सम्बन्धित विभागहरूमा समन्वय हुनु आवश्यक रहेको बताए। बैठकमा जिल्ला प्रमुखहरू ध्वजवाहक यो जनाहरूमाथि पावरपोइन्ट प्रस्तुतिको माध्यमद्वारा विस्तृत जानकारी गराएका थिए।



## सम्पादकीय पृष्ठ

# कालेबुङको पन्ध्र अगस्त कार्यक्रम : एक झलक

देशमाथि आइपर्ने हरेक चुनौतीमा अघि खड़ा हुनुपर्छ। देश बाँचे नै हामी बाँच्ने छौँ। देशभन्दा ठुलो केही पनि हुँदैनन् अनि छैनन् भन्छन् गोर्खाहरू। स्वतन्त्रता त्यसै पाएका होइनौँ , गोर्खाले आफ्नो देश सम्झेर धेरै पिता-पुर्खा, साना-ठुला हाम्रा सन्तानलाई गुमाएका छौँ। स्वतन्त्रतालाई बचाएर राख्ने दायित्व गोर्खाहरूले पनि निभाउनमा पछि पर्ने छैनन् ।

स्वतन्त्रता दिवस समारोह १९४७ सालदेखि पालन गर्दै आएको हो तर यसै मेलाटार, मेनरोड, थाना डाँडा, डम्बर चोक अनि त्रिकोण पार्कमुन्तिर मेलाटारको मास्तिर ओइदैन पथका छातीमा २७ जुलाई १९८६ को (११.४० बजी) दिन पश्चिम बङ्गाल सरकारको निर्दयी आदेशमा केन्द्रीय रिजर्व पुलिस फ्रन्ट-ले चलाएको गोली काण्डबाट गोर्खाल्याण्ड आन्दोलनले गति पक्रियो १९८६, १९८७ र १९८८ सालसम्म ।

यसैगरी गोर्खाल्याण्डको दोस्रो चरणको आन्दोलन २००८ साल, तेस्रो चरणको आन्दोलन २०१३ साल अनि चौथो चरणको आन्दोलन २०१७ सालपछि कोविद -१९ वैश्विक कोरोना महामारीको कारण २०२० र २०२१ मा कालेबुङमा स्वतन्त्रता दिवस पालन नगरिएपछि मेलाटार चकमच थियो, सुनसान अनि भुस्याह कुकुरहरू फाटकफुटुक देखिन्थ्यो। वर्ष १९९६ (४९औँ स्वतन्त्रता दिवससम्म) सालको



स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा स्थानीय महकुमा अधिकारीले राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्ने प्रशासनिक प्रथा रहँदै आएको थियो तर गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो) क्षेत्रीय राजनीति पार्टीको वर्चस्वको समयदेखि कालेबुङमा स्वयंलाई राजा घोषित गर्ने तत्कालीन कालेबुङ गोरामुमो अध्यक्ष एवं दार्जिलिङ गोर्खा पार्वव्य परिषद (दागोपाप) पार्षद सौके (चन्द्रकुमार) प्रधानले प्रशासन पक्षले राष्ट्रध्वज सलामी थान्ने प्रथालाई तोड्न जनप्रतिनिधिले सलामी ग्रहण गर्नुपर्ने परम्परा बसालेका हुन्।

१९९६ सालको ४९औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा तत्कालीन महकुमा अधिकारी सुश्री रोशनी सेन (आइएएस)-ले प्रशासनको पक्षमा अन्तिम सलामी ग्रहण गरेपछि यसको हकदार प्रतिनिधिका रूपमा १९९७ देखि २००० सालसम्मको निरन्तर रूपमा ५० देखि ५३ औँ

स्वतन्त्रता दिवस समारोहका राष्ट्रध्वर्षको सलामी सीके प्रधानले ग्रहण गरेका थिए ।

स्व० प्रधानले नै १९९७ सालदेखि स्वतन्त्रता दिवस कार्यक्रम दुई दिनव्यापी स्थानीय क्याबलबाट सोझो प्रशारणको प्रथाको सुरुवातको परम्परा बसासिदिएका थिए, जो आज पनि यो परम्परा यथावत् छ। कालेबुङ मेलाटारमा हुने स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्नु पाउनु अहोभाग्य हो भनी कालेबुङवासी बताउँछन्।

यस परम्परालाई सीके प्रधानपछि २००१ र २००२ सालको ५४ अनि ५५ औँ दिवसमा पार्षद एवं कालेबुङ अध्यक्ष दावा पाख्रिनले, २००३ सालको ५६ औँ दिवसमा कालेबुङ नगरपालिका अध्यक्ष कर्णहाङ्ग सुब्बाले, २००४ र २००५ को ५७ र ५८ औँ दिवसमा कालेबुङ नगराध्यक्ष सीके कुमाईले, २००६ र २००७ को ५९ र ६० औँ दिवसमा विधायक गौलन लेप्चाले सलामी ग्रहण गरेका थिए। यसपछि २००८ तेस्रो चरणका आन्दोलनले ६१औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोह पालन हुन सकेन २००९- मा १६औँ लोकसभा चुनाव सम्पन्न भएकामा गोजमुमो पार्टी समर्थित सांसद जसवन्त सिंहले ६२औँ स्वतन्त्र दिवसको सलामी ग्रहण गरे। गोजमुमो पार्टीकै समयावधि २०१० मा ६३ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ नगराध्यक्ष ललितबहादुर परियार (आइएएस)-ले ग्रहण गरेका थिए। २०११ मा विधायक हर्कबहादुर छेत्रीले ६४औँ स्वतन्त्रता दिवसमा सलामी ग्रहण गरे।

२०१२ मा ६५ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी जिटिए उपकार्यपाल कर्णेल रमेश आलेले ग्रहण गरे भने २०१३ मा आन्दोलन भएकाले ६६ औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। २०१४ मा सांसद एसएस आहलुवालियाले ६७ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरेका थिए। सन् २०१५ मा विधायक डा० हर्कबहादुर छेत्रीले ६८औँ दिवसको सलामी थापेपछि २०१६ मा विधायिका सरिता प्रधानले ६९ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापिन्।

सन् २०१७ मा १०५ दिनको आन्दोलन चलेकाले ७०औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। यसपछि २०१८ मा जिटिएका नयाँ कार्यपाल विनय तामाङले ७१ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरे। २०१७ सालको २० दिसम्बरका दिन कालेबुङ नगरपालिका नयाँ बोर्ड गठन गरी जसको चेयरमेन रवि प्रधान भएपछि २०१९ मा उनले ७२ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे।

वर्ष २०२० र २०२१ मा कोरोना सङ्क्रमण महामारीले लक डाउन भएर ७३ अनि ७४ औँ स्वतन्त्रता दिवस देशभरि नै मनाउन हुन सकेन। २०२२ र २०२३ मा कालेबुङका विधायक रुदेन सादा लेप्चाले ७५ अनि ७६ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे भने यसपालि (२०२४ मा) स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ विधायक रुदेन सादा लेप्चाले ग्रहण गरे। धेरै वर्षदेखि यसरी उत्साहपूर्वक दुई दिवसीय (१५ र १६ अगस्त) स्वतन्त्रता दिवस मनाउँदै आइरहेको छ ।

*क्रमशः ...*

नीलो हुने, शरीरमा पानी जम्मा हुने, रगतमा अल्बुमिनको मात्रा घट्ने, दिसा कालो हुने र कलेजोमा असर पार्न सक्दछ। जीवन्त तन्तुमा असर परी डीएसएसह सक् हुन सक्छ। कलेजो बेकम्मा भई जन्डिस हुने, वंशानुगत मुटु रोग, थ्यालेसेमिया तथा दिमागको सुजन र इन्सेफेलोप्याथी हुन सक्छ। उपचार : डेङ्गु विषाणुको संक्रमणबाट हुने रोग भएकोले रामवाण वा जाडुको छडी झै तुरुन्तै ठिक पार्ने औषधि छैन। यसको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। एस्प्रिन र ब्रुफिनजस्ता औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।

प्रशस्त मात्रामा तरल र झोलिलो कुरा खाँदा र छिट्टै उपचार गर्दा लक्षणमा कमी आउनुका साथै रोगका जटिलता र हुने मृत्युलाई १० प्रतिशतभन्दा कम गर्न सकिन्छ। क्लासिक डेङ्गु सामान्य प्रकारको हो र आफै निको हुन्छ। यदि डेङ्गु हेमोरेजिक ज्वरो वा डेङ्गु सक् सिन्ड्रोम भएमा उचित उपचार नगरे मृत्यु हुन्छ।

खोप : डेङ्गुको खोपले डेङ्गुको जटिलता ९० प्रतिशतले कम, अस्पताल भर्ना ८० प्रतिशतले कम र लक्षण ५० प्रतिशतले कम हुने देखिएको छ। भारतकै अजय बायोटेक्नले निर्माण गरेको डेङ्गु फैलाउने लामखुट्टेका लार्भा र प्युपा नष्ट गर्ने बायोडेट एम कीटनाशक औषधि छ। लार्भाले खाएर मृत्यु हुने तथा अन्य जीव र मानिसलाई हानि नगर्ने बताइन्छ। हरेक १५ दिनमा छर्किन सकिन्छ।

अन्त्यमा, हरेक २० जना संक्रमितमध्ये एक जनालाई जटिलता हुन सक्ने र मृत्युदर १ देखि २ प्रतिशत देखिन्छ। गर्भवती, नानीहरूमा दोहोरिएर भएको संक्रमणमा जटिल समस्या आउन सक्छ। डेङ्गु सार्ने प्रमुख कारण संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइ भएकाले, त्यसबाट जोगिनु र लामखुट्टेको निर्मूल गर्नु नै रोकथाम हो। ✽

# हाम्रो प्रजाशक्ति

वर्ष २५, अङ्क १७८, गान्तोक, शुक्रवार, ३० अगस्ट, २०२४

## सम्पादकीय...

## सुनसान बन्दैछ गाउँ

हिजो-आज जसरी जंगली जनावरहरू खानाको अभावमा गाउँ परस्ने गरेका छन्, त्यसरी नै गाउँमा विभिन्न आधुनिक सुख-सुविधा उपभोग गर्न नपाएपछि प्राणीहरू मध्येको बुद्धिमानी र श्रेष्ठ प्राणी मान्छे शहर परस्न थालेको हो। जति जति आधुनिक उपकरणहरूको विकास साथै सञ्चार माध्यमहरूको विकास हुँदै गयो, त्यति-त्यति मान्छे शहरीकरणतिर आकर्षित हुँदै गइरहेको छ। गाउँको कष्टकर वातावरणमा एकहोरो काम गरिरहनु भन्दा शहरको झिलिमिलि, साथीसङ्गीसँगको सम्पर्क, आधुनिक उपकरणहरूको प्रयोग साथै निरन्तर बगाएर गर्नु नुपर्ने कामप्रति मान्छे रमाउन थाल्यो। शहर आधुनिकताको चरम बिन्दुमा पुगिसक्दा पनि धेरै जसो गाउँ बस्तीहरू अनेकौँ आधुनिक सुख-सुविधाबाट पछाडिएको कारण मान्छेको मन गाउँ छोडी शहरतर्फ दौडिन थाल्यो। फलस्वरूप एक त मान्छे अल्छे हुँदै गयो भने अर्कातिर कृषि बागवानी तथा पशुपालनको क्षेत्र क्षीण हुँदै गयो। अर्थात् यस क्षेत्रको समुचित विकास हुन सकेको छैन।

यस सम्बन्धमा हिमाली राज्य सिक्किमको अवस्थालाई हेर्दा अधिकांश शिक्षित युवाहरू गाउँमा बस्न सकिरहेका छैनन्। गाउँमा सम्भव भएसम्मको शिक्षा आर्जनपछि धेरै संख्यामा युवाहरू सुख-सुविधा खोज्दै शहर बजारतिर परस्ने गरेको देखिन्छ। गाउँ बस्तीको कष्ट, धुलो-हिलो, झरी-बादल तथा उख्ररमाउलो गर्मी सहेर कृषि बागवानी तथा पशुपालनको क्षेत्रबाट आय आर्जन गर्नुभन्दा आफ्नो पेट मात्र पाल्न सक्ने भए पनि शहर बजारकै कुनै पनि निजी क्षेत्रको सानो काम गर्न युवाहरू बडी रूची राख्छन्। गाउँको एकहोरो अनि कष्टकर श्रमबाट जोगिनुको लागि शिक्षित युवाहरूलाई निजी क्षेत्रको सानो वेतन भएको काम नै उचित ठानिने गरेको छ। यहाँ सरकारी नोकरीको अवसर सर्किँदै गइरहेकाले युवाहरू यसरी निजी क्षेत्रमा लाग्नु स्वाभाविक पनि हो। अर्कोतिर वर्तमान शिक्षित युवा जमात यसरी गाउँबाट पलायन भई शहर बजार परस्नाले कृषि बागवानी तथा पशुपालनको क्षेत्र भने पौराणिक ढङ्गमा नै चलिरहेको छ, जसको कारण यस क्षेत्रको उत्पादनमा समुचित वृद्धि हुन सकिरहेको छैन। आधनिक तक्निकी र उपकरणको प्रयोगबाट यस क्षेत्रलाई उकास्ने काम त्यस्तो प्रभावकारी रूपमा भएको देखिँदैन भने यहाँको शिक्षित जमात पनि यस दिशातर्फ आकर्षित भएको बुझिँदैन। शिक्षित युवावर्गले परापूर्व कालदेखि पूर्वजहरूले अपनाउँदै आइरहेको पौराणिक खेती परम्परालाई परिवर्तन गर्न नितान्त आवश्यक देखिएको छ। शिक्षित युवाहरूले आधुनिक उपकरण र तक्निकीको प्रयोगद्वारा परम्परागत खेती प्रणालीलाई आधुनिक खेतीको रूपमा परिवर्तन गर्न सक्दैनन्, तबसम्म युवावर्गले यस क्षेत्रमा स्वनिर्भर बन्न र राज्यलाई आत्मनिर्भर बनाउन सक्दैनन्। विशेषतः शिक्षित बेरोजगारहरूले सुख-सुविधाको प्रलोभनमा रहेर गाउँ छोड्दै शहर परस्ने मानसिकता परिवर्तन गर्नु आजको आवश्यकता पनि हो भन्न सकिन्छ। युवावर्गले शहर पलायन हुने मानसिकता परिवर्तनसँगै खेतीमा आधनिक परिवर्तन गर्न सके मात्र राज्यको बढ्दो बेरोजगारी समस्याले निजात पाउन सक्नेछ साथै युवा अनि राज्य पनि आत्मनिर्भर बन्न सक्नेछ। राज्यको भविष्य युवावर्गकै हातमा भएकाले युवावर्गले नै आत्मनिर्भरका दिशामा सक्रिय अनि प्रभावशाली रूपमा काम गर्न सक्नुपर्दछ, यसका निम्ति मानसिकता परिवर्तनको खाँचो पनि त्यतिकै खट्दिएको छ। शिक्षित युवावर्गले आधुनिक तक्निकीको समयलाई सँगै डोर्न्याएर हिँड्न नसके अवश्य पनि पछि पर्नेछन्। त्यसैले आधनिक तक्निकी र उपकरणहरूको प्रयोग कृषि अथवा पशुपालनको क्षेत्रमा पनि प्रयोग गरी त्यसै अनुसार अघि बढ्न र आफ्नो व्यवसायलाई विकसित बनाउनुपर्ने कौशल आर्जनमाथि पनि ध्यान दिनुपर्दछ। यस आधनिक तक्निकीको युगमा अनेकौँ व्यवसायका निम्ति विभिन्न तालिम गराइने गरिन्छ। अनलाइन अथवा अफलाइन दुवै माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिने तालिममा संलग्न रहेर त्यसबाट आर्जन गरेको ज्ञान र अनुभवलाई आफ्नो व्यवसायमा प्रयोग गरी लाभ उठाउन सक्नुपर्दछ। तब मात्र आफूसँगै आफ्नो राज्य पनि आत्मनिर्भर बन्नसक्नेछ।



**-\* अरुणकुमार रसाइली कालेबुङ**

अन्य जातिसरह राष्ट्रका मूल स्रोतमा बसु पाउनु पर्छ। सरकारको कोल्टे नीतिले राष्ट्रको मूल स्रोतमा हिँड्न सकेका छैनौँ। हाम्रो देश अनेक भाषाभाषी अनेक धर्मको एउटा फूलबारी हो। सबै फूलले उचित मर्यादा पाउनु पर्छ।

कश्मिर र उत्तरपूर्वीय क्षेत्रकाले “हामी भारतीय होइनौँ” भन्दा किन मन दुखाएको भनी लाइ प्यार गरेर “तिमीहरू भारतीय हौँ” भन्छ भने गोर्खाले “हामी भारतीय हौँ” भन्दा ‘विदेशी’-को चश्माले हेर्ने गर्छ। देशका संविधानका दायरामा आफ्नो माग राख्दा दिल्लीलाई ‘लुतो न कनाई’ हुन्छ। कस्तो विडम्बना ! यसलाई के भन्ने ? स्वतन्त्रताका ७८ वर्षमा आइपुग्दा पनि यस्ता भेदभाव अनि हेलाहोचोलाई हटाउन नसके स्वतन्त्रताको के अर्थ ? भारतमा गोर्खाहरूले आफ्नो जातीय पहिचानको सङ्कट भोग्नु परिरहेको छ भन्ने तथ्य सबैलाई थाहा छ । गोर्खाले त यो समस्या भोगिरहेको कुरोमा अगोर्खाहरू पनि यसबारे अनभिन्न भने छैनन्। स्वाधीनता अघि पनि यो समस्या थियो होला र नै भारत गणतन्त्र घोषित हुनसाथ तत्कालीन गृहमन्त्री वल्लभभाइ पटेलले प्रधानमन्त्री पण्डित जवाहरलाल नेहरूलाई सन् १९५० मा गोर्खाहरूबारे शङ्कास्पद पत्र लेखे । भारत र छिमेकी राष्ट्र नेपालमाझ जब मैत्री सन्धि भयो, तबदेखि यस देशमा स्वाधीनतापूर्वक माटोसितै रहिरहेका खाँट्टी भूमिपुत्र गोर्खाहरूको परिचय झन् सन्देहस्पद गोर्खाहरूको जनघनत्व भएको भारतमा मूल थलो दार्जिलिङ जिल्ला अनि हुवर्स हो। यसै ठाउँमा गोर्खाहरूको हैकम चले हुनाले अलग राज्यको माग यहाँ उठ्यो।

यो माग उठनका पछि धेरै कारक तत्व छन्, जसमा भूगोल, इतिहास, रहनसहन, संस्कृति, भाषा आदिलगायत आर्थिक पछौटेपन, बङ्गाल सरकारको दुर्व्यहार इत्यादि मूल गन्तीमा आउँछन्। यसैले यहाँ अलग राज्यको माग धरिधरि बल्लिरहेन्छ। अलग राज्यका हिमायती बन्न खोज्ने धेरैजसो राजनीतिक दलले यसलाई आज भारतभरिका गोर्खाहरूको जनाकाङ्क्षा भन्ने गरेका छन्। सरकारले हरेक विषयलाई राम्ररी बुझेर हेर्नु पर्छ । संविधानले प्रदान गरेको अधिकार हरेक समुदायले समानतापूर्वक भोग गर्न पाउनु पर्छ। नागरिकले पनि आफ्ना

# डेङ्गु : सचेत बनौँ

**-\* प्रकाश बुढाथोकी**

वर्षा मौसम भनेको पानीको मौसममात्रै होइन, रोगव्याधिको मौसम पनि हो। वर्षा लाग्यो कि डेङ्गुकै डर हुन्छ। पूर्वदेखि पश्चिमसम्म के हिमाल, के पहाड, के तराई लामखुट्टेको बिगबिगी छ। डेङ्गु रोग फैलिँदै अस्पतालमा बिरामीको चाप बढेको छ। सरकारी स्तरबाट खोज र नष्ट गर अभियान, सचेतना र सावधानी तथा तयारी भए पनि नागरिकहरू बढी सर्तक नभएकाले तथा आफूलाई नपरी नचेत्ने बानीले समस्या निम्त्याइरहेको छ।

यस वर्ष पनि डेङ्गु संक्रमण उच्च हुने प्रक्षेपण छ। संक्रमितका संख्यामा उतारचढाव भए पनि वर्षायामा लागेदेखि जाडो सुरु नभएसम्म डेङ्गुको जोखिम कायमै रहन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूचओ)-का अनुसार लामखुट्टेका टोकाइबाट सर्ने भाइरल रोग डेङ्गुबाट १ सय २८ मुलुकका ३ अर्ब ९७ करोड बढी मानिस जोखिममा छन्। बर्सनि ५ करोडदेखि १० करोड बढीमा डेङ्गु संक्रमण हुने गर्दछ, जसमा ५ लाख बिरामीमा कडा प्रकृतिको डेङ्गु हेमोरेजिक फिबर वा रक्तस्रावजन्य डेङ्गु हुने गर्दछ।

वार्षिक २२ हजार बालबालिका तथा २४ हजार मानिसको मृत्यु हुने गर्दछ। मानिसमा डेङ्गु विषाणुबाट संक्रमित लामखुट्टे एडिस एजिप्टी र एडिज अल्बोपिक्टसको टोकाइबाट लाग्दछ। कालो रंगको लामखुट्टेमा सेतो थोप्ता वा छिर्कमिर्क रंगको वा बाघजस्तै टाटेपाटे यो लामखुट्टे टोकेपछि

मानिसलाई चिलाउछ। यसलाई हर्कुन ५ मिली जमेको पानी र तापक्रम १६ देखि ४० डिग्री भए पुन्छ। दिउँसो मात्र टोक्ने यस लामखुट्टे अप्राकृतिक भाडा, घरभित्र जमेर बसेको पानीजस्तै एसी, कु लर, खानेपानीको ट्यांकी, फूलदानी, गमला, फालेको टायर, मिनरल वाटरको खाली बोतलमा पाइने गर्दछ। सबैभन्दा खतरनाक टायरका हरेक पत्रपत्र वा तहतहमा पानी जम्छ। सफा पानीमा बस्ने भएकाले यस लामखुट्टेलाई एसियन टाइगर वा भीआईपी लामखुट्टे पनि भनिन्छ। संक्रमित लामखुट्टेले पारेका फुलबाट उत्पन्न हुने सबै लामखुट्टे जीवनभर संक्रमित रहन्छन् तर लामखुट्टेबिना मानिसबाट मानिसमा डेङ्गु सर्दैन।

शरीरमा फलेबी विषाणु समूहमा पर्ने डेङ्गु विषाणुको टाइप १, टाइप २, टाइप ३ र ४ भाइरस पर्सेको ५ देखि ८ दिनमा लक्षणहरू देखिन्छन्। ज्वरो, बिमिरा र टाउको वा शरीर दुख्ने डेंगुको त्रिभुज हुन्। मांसपेशी र हड्डीमा निकै पीडा हुने भएकाले ब्रेक बोन वा लोकभाषामा ‘हाडतोड ज्वरो’ भनिन्छ। डेंगु रोग तीन दिनमै नरम हुदै जाने भएकोले यसलाई तीनदिने ज्वरो पनि भनेको देखिन्छ। एक्कासी चिसोको अनुभूतिका साथ कम्पन हुने, उच्च ज्वरो आउने, तीव्र टाउको दुख्ने, आँखाको पछाडिको भाग दुख्ने, खुट्टा मांसपेशी, हाड, ढाड र जोर्नीहरू दुख्न थाल्छ। डेंगु भनेकै दुखाइभन्दा फरक नपर्ने भएको छ। शारीरिक दुखाइ कम गर्न धेरैले

फलेक्सन वा ब्रुफेन तथा एस्प्रिन औषधिको सहारा लिँदा झनै जोखिम बढछ। शरीरमा रातो बिबिरा, वाकवाकी, बान्ता पनि लक्षण हुन्। मुटुको चाल कम, मानिस चिन्तित, छालामा राता दाना, बिबिरा, फोका र डाबर देखिन्छ र क्रमशः हराउछ। नाक, गिजा र आन्दाबाट रक्तस्राव हुने गर्दछ।

चार प्रकारको डेङ्गु विषाणुको संक्रमणपश्चात् लक्षण नदेखाउने वा छुट्टट्याउन नसकिने ज्वरो, डेङ्गु ज्वरो (डीएफ), डेङ्गु



हेमोरेजिक ज्वरोसँगै रगतको प्लाज्मा बाहिरिएर हाइपोभोलिमिक सक् डेङ्गु सक् सिन्ड्रोम प्रकारको हुन सक्छ। डेङ्गु विषाणु संक्रमणको कडा रूपमा ज्वरो आएको एक सातासम्म निको नभई रक्तस्रावका लक्षण देखा पर्दछन् जसलाई डीएचएफ भनिन्छ। रक्तस्राव भई रक्तस्रावका धब्बा देखिने रगतको कमी भई अनुराह फुस्रो देखिने, पेट असाध्यै दुख्ने, पसिना आउने, पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, मुख



## किन बढ्दैछ जुम्ल्याहा जन्मिने दर ?

अमेरिकाका पछिल्लो समय जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिने दरमा वृद्धि भएको छ। अधिल्लो वर्ष सन् २०१४ अमेरिकामा जुम्ल्याहाको वर्षको रुपमा रहेको समेत पछिल्लो तथ्यांकले देखाएको छ। अमेरिकामा सन् २०१४ मा प्रतिएकहजार बच्चामा ३३.९ जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिएका छन्। अमेरिकामा जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिएको यो दर अहिलेसम्मकै धेरै हो।

अमेरिकाको रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम विभागको रिपोर्ट अनुसार सन् २०१४ मा अमेरिकामा प्रतिहजार ३३.९ जना जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिए जुन सन् २०१३ मा ३३.७ थियो।

वर्ष सन् १९८० मा अमेरिकामा प्रतिहजार बच्चामा १८.९ मात्र जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिएका थिए। पछिल्लो ३६ वर्षमा जुम्ल्याहा जन्मको दर झण्डै दोब्बरले वृद्धि भएको देखिएको छ।

लाइफ साइन्सेसको रिपोर्ट अनुसार शोधकर्ताहरूले जुम्ल्याहा बच्चाको बढ्दो संख्याका पछाडि दुववटा मुख्य कारण खुट्याएका छन्।

पहिलो केही महिलाहरूले कृत्रिम प्रजनन जस्तै टेष्टट्युब प्रविधि लगायतका विधि अपनाउनु र दोश्रो पाको उमेरमा गर्भाधारण गर्नु। वैज्ञानिकका अनुसार पाको उमेरमा गर्भाधारण गर्दा जुम्ल्याहा बच्चा जन्मिने सम्भावना अधिक हुन्छ।

अमेरिकामा सन् २०१४ मा ३ लाख ९८ हजार ८७६ जना बच्चा जन्मिए जुन सन् २०१३ भन्दा एक प्रतिशत बढि हो।

सन् २०१३ मा भन्दा २०१४ मा जुम्ल्याहा बच्चाको संख्या बढि भएपनि तिम्ल्याहा बच्चाको संख्या भने कम छन्। सन् २०१३ मा तिम्ल्याहा बच्चाको संख्या प्रतिलाखमा ११९.५ रहेकोमा सन् २०१४ मा ११३.५ रहेको छ। प्रजनन उपचारमा परिवर्तनका कारण तिम्ल्याहाका साथै अधिक प्रजननदरमा पनि कमी आएको शोधकर्ताहरूको भनाइ छ।

### गर्भावस्थामा धेरै आलु खानाले मधुमेहको खतरा

गर्भावस्थामा आलु तथा आलुका परिकारहरु धेरै खानाले गर्भवती महिलामा मधुमेहको खतरा बढ्ने एक अनुसन्धानले देखाएको छ। शोधकर्ताहरूले मधुमेहको खतराबाट जोगिनका लागि आलुको साटो सागसब्जी तथा फलफुल र अन्नका परिकार खानका लागि गर्भवतीहरूलाई सल्लाह पनि दिएका छन्। अमेरिकाको नेसनल इन्स्टिट्युट अफ हेल्थ तथा हार्वर्ड विश्वविद्यालयका शोधकर्ताहरूले गरेको अध्ययन अनुसार गर्भावस्थाका बेला हुने समस्याहरुमा मधुमेह अर्थात् रगतमा सुगरको मात्रा बढ्नु एक प्रमुख समस्याको रुपमा रहने गरेको छ। जसका कारण आमाको रगतमा चिनिको मात्रा बढ्छ र भविष्यमा आमा र बच्चा दुवैका लागि समस्या पैदा गर्नसक्छ। शोधकर्ताहरूले सन् १९९९ देखि २००१ सम्म १५ हजार जना महिलामा यस्तो अध्ययन गरेका थिए, जसमा गर्भावस्थाभन्दा पहिले मधुमेह थिएन। तर गर्भावस्थाका बेला आलुको सेवन बढि गर्ने ती स्वस्थ महिलाहरूमा पछि मधुमेह भएको पाइयो। यस सम्बन्धी अध्ययन बिएमजे नामक जर्नलमा छापिएको छ।

#### डा. विकास दली

अन्य समयको तुलनामा हिउँदमा हृदयघातको सम्भावना र जोखिम बढी हुन्छ। चिसो तापक्रम तथा बाह्य वातावरणका कारणले मुटुका बिरामी बढी जोखिममा हुन्छन्। किनकि चिसोमा चाँडै हाइपोथर्मियाबाट ग्रसित हुने बढी सम्भावना रहन्छ। हाइपोथर्मिया एक किसिमको शारीरिक अवस्था हो, जसमा शरीरको तापक्रम सामान्यभन्दा तल झर्छ। जसले गर्दा शरीरले चाहिने मात्रामा ऊर्जा उत्पादन गर्न सक्दैन। यो अवस्था अति घातक हुन्छ र यसले हृदयघातको सम्भावना बढाउँछ।

हरेकपटक दुई डिग्री बाह्य तापक्रम झर्दा लगभग दुई सय जति मान्छे हृदयघातको जोखिममा पर्ने वैज्ञानिकले अनुमान गरेका छन्। तापक्रमले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्छ भनी अमेरिकन रेजिस्ट्री अफ मायोकार्डियल इन्फार्कसनले गरेको अध्ययनद्वारा के प्रमाणित गरिदिएको छ भने गर्मीयामभन्दा जाडोयाममा करिब ५३ प्रतिशत बढी हृदयघात हुन्छ। जसमा तापक्रम एक प्रमुख कारक हुनेगर्छ।

हाम्रो शरीरले चिसोबाट मुख्य अङ्गलाई बचाउन र आन्तरिक तापक्रम झर्न नदिन अन्य भागका धमनीलाई खुम्चाएर ती अङ्गमा बढी मात्रामा रक्तसञ्चार गर्छ। यसैको कारणले पहिले हाम्रो हातखुट्टा चिसो हुन्छ। हाइपोथर्मियाका लक्षणमा काम्ने, अनिद्रा, हिँडाइमा असन्तुलन, अस्पष्ट बोली, चेतना गुम्ने आदि पर्छन्।

जब मुटुलाई रक्तप्रभाव गर्ने धमनी खुम्चिन्छन् वा अवरुद्ध हुन्छन् तब हृदयघात हुने प्रबल सम्भावना हुन्छ। छातीमा भारीपना, कहिले थिचे वा निमोटे जस्तो, चिट्चिट् पसिना आउनु, शरीर चिसो हुनु, श्वासप्रश्वासमा गारो या छिटोछिटो चल्नु, वाकवाकी लाग्नु, पेट दुख्नु, रिडटा लाग्नु अथवा बेहोस हुनु जस्ता लक्षण हृदयघातमा देखिन्छ। कहिलेकाहीं ग्यास्ट्रइटिस जस्तो पेट पोल्नु, छाती पोल्नु वा दुख्नु र छातीका मांसपेसी तन्किएको जस्तो पनि अनुभव हुन्छ।

साथै हृदयघातको अवस्थामा बङ्गार, कुम, पिठ्चूँ, हात र औँलामा पनि पीडा महसुस हुने पनि देखिन्छ। दुखाइको प्रकृति केही मिनेटदेखि घन्टौँसम्म हुनसक्छ। यी सबैजसो लक्षण मधुमेहका बिरामीले अन्यको दाँजोमा कम अनुभूति गर्छन् वा चाल पाउँदैनन्। जसले गर्दा मधुमेहका बिरामी हृदयघातको जोखिमा बढी हुन्छन्।

**जाडोमा हृदयघातको जोखिम बढाउने पक्ष**

- अति चिसो मौसम।
- आवश्यकभन्दा बढी व्यायाम।
- तनावपूर्ण समय र वातावरण।
- भोजभतेर।
- चाडपर्व वा नयाँ वर्षको रमझम।

० कम उज्यालो वा घाम कम लाग्ने।
० रुखाखोकी।
चिसो मौसममा धमनी खुम्चिन्छन्, जसले गर्दा पर्याप्त मात्रामा मुटुमा अक्सिजन र रक्तप्रभावको कमी मुटुमा हुनजान्छ। यस अवस्थामा शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न मुटुले अझ बढी काम गर्नु परिरहेको हुन्छ। सञ्चित ऊर्जा र बढीभन्दा बढी अक्सिजन दोहन गर्नुपर्ने अवस्था एकातिर हुन्छ भने खुम्चिएका वा रक्तथेक्ताले अवरुद्ध भई साँघुरिएका धमनीले पर्याप्त मात्रामा मुटुमा अक्सिजन तथा पोषक तत्व आपूर्ति गर्न सक्दैनन्। जसले हृदयघात हुने सम्भावना बढ्छ।

यसैगरी, जाडो मौसममा उज्यालो कम हुन्छ। जसले गर्दा शरीरमा सन्तुलित हर्मोन प्रक्रिया गडबडिन्छ। तीमध्ये अति महत्त्वपूर्ण हर्मोन हो कोर्टिसोल। जसको असन्तुलनले हृदयघातको खतरा बढ्छ। बिहानै यस हर्मोनको मात्रा शरीरमा अधिकतम हुन्छ। जसले गर्दा उच्च रक्तचाप र मुटुको धड्कन बढ्छ। जाडोयाममा चाँडै अँध्यारो हुने भएकाले हामी धेरै जसो दैनिक काम सकेसम्म दिउँसै गर्न थाल्छौं र जतिसक्दो चाँडो अँध्यारो हुनु अगावै सबैजसो काम हतारमा सकाउने प्रयासले हाम्रो शरीरमा सर्केँ डियन रिदम (दिनरातको प्राकृतिक घ ड ि )

## जाडोमा हृदयघात

खल्बलिने र हर्मोन बढी मात्रामा उत्पादनले गर्दा मुटुको बढेको धड्कन, रक्तचापमा आउने परिवर्तन तथा हाइपोथर्मियाले हृदयघातको जोखिम बढ्छ। रुघालाई पनि हृदयघातको एक कारण मानिन्छ। रुघा एक सरुवा रोग हो। जब रुघा लाग्छ हाम्रो शरीरमा यसले इन्फ्लामेसन गराउँछ।



जसले रक्तनलीमा भएको चिल्लो र रक्तथेक्तालाई असन्तुलित पार्छ। ती विकारले रक्तनलीलाई साँघुरो पार्ने वा बन्द गरी हृदयघातको जोखिम बढाउँछन्। बेलायतमा गरिएको एक अनुसन्धानले रुघाविरुद्ध खोप लिएका मानिसमा हृदयघातको सम्भावना २० प्रतिशतले कम भएको देखाएको छ। जो बिरामी

उच्च रक्तचाप, मधुमेह वा ६० वर्ष नाघेका तथा हृदयघातको जोखिम वर्गमा पर्छन् तिनीरूपले रुघाविरुद्धको खोप लिनुपर्ने सुझाव दिइएको छ।

साधारणतया हाम्रो मुटुको चाल ६० देखि सयको बीचमा रहन्छ। कुनै पनि खालको व्यायाम गर्दा मुटुको चालको गति एक हदसम्म रहन्छ तर हृद पार गरेमा जोखिम बढ्छ। यो हदलाई टागेंट हार्ट रेट भनिन्छ। आफ्नो अन्दाजी टागेंट हार्ट रेट थाहा पाउन दुई सय २० बाट आफ्नो उमेर घटाउनुस् र चाहिने न्यूनतम वा उच्चतम प्रतिशतको धड्कनलाई गुणन गर्नुस्।

अर्को मुख्य कुरा हो, आफूले खानेकुराको तालिकामा ध्यान दिन पनि जरुरी छ। चिसो मौसममा धेरै मात्रामा खाइन्छ, पिइन्छ अनि सल्काइन्छ। जसले गर्दा शरीरको तोल बढ्छ र समस्या थपिन्छ। साथै आफ्नो रक्तचाप समय समयमा जाँच गरी नियन्त्रणमा राख्नु जरुरी छ। मधुमेह, दम, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढी छ भने चिकित्सकको परामर्श लिई सकेसम्म ती अवस्थालाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ।

**खानामा सावधानी**
० मासु, माछा तथा बोसो नभएको खाने।
० नुन कम खाने।
० फलफूल खाने।
० गेडागुडी खाने।
० हरियो सागसब्जी खाने।
० उच्च फाइबर भएका जौ, गहुँको परिकार खाने।
० कम चिल्लो भएको दूधबाट बनेका परिकार खाने।

**व्यायाममा सावधानी**
१. दिनहुँ हल्का व्यायाम गर्नुपर्छ।
१५ देखि ३० मिनेट आफूलाई र आफ्नो मुटुलाई मिल्ने खालको व्यायाम गर्नुपर्छ। थकानको अनुभूति नहुने गरी व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ।
२. ४० वर्ष माथिको उमेरका मानिसले पहिले आफ्नो व्यायामको

किसिम र तालिकाबारे चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ। खासगरी उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दमका बिरामी वा हृदयघात भइसकेका मानिसले सल्लाह लिनु नितान्त जरुरी छ।

३. अत्यन्त चिसो मौसम वा खराब वातावरण छ भने व्यायाम गर्नु हुँदैन।

४. धेरै नास्ता, खाना खाएपछि, चुरोट वा रक्सी पिएपछि व्यायाम गर्नु हुँदैन।

अमेरिकाको प्रसिद्ध मायो क्लिनिकअनुसार चिसो मौसममा उठिसकेपछि पहिलो केही घण्टा हृदयघात हुने सम्भावना ३० प्रतिशत बढी हुने जनाएको छ। किनभने राति सुतेपछि हाम्रो शरीरमा पानीको कमीले गर्दा रगत बाक्लो हुन्छ र त्यसले हृदयघातको खतरा बढाउँछ।

त्यसैले हरेक १५–३० मिनेटको व्यायामपछि लगभग एक सय ८० एमएल जति पानी पिउने गर्नुपर्छ। ठण्डीमा झन्डै ४० प्रतिशत शरीरको तापक्रम टाउको तथा घाँटीबाट हास हुन्छ। तसर्थ टोपी, गलबन्दी वा न्यानो लुगा लगाउनुपर्छ।

भित्री लुगा थर्मल, सिल्क वा पोलिस्टरद्वारा बनेको लगाउनुस्। किनकि व्यायाम गर्दा पसिना आएपछि आफ्नो शरीरको तापक्रम अकस्मात तल झर्नबाट रोक्नु जरुरी छ।

**हृदयघातका केही तथ्य**
१. भूमध्यरेखा नजिक भिटामिन ‘डी’ बढी पाइने भएकाले हृदयघात न्यून छ।
२. ग्रीष्ममा भिटामिन ‘डी’ बढी पाइने भएकाले हृदयघात न्यून हुन्छ।
३. उच्च भेगमा भिटामिन ‘डी’ बढी पाइने भएकाले हृदयघात न्यून हुन्छ। यसर्थ हामीले भिटामिन ‘डी’ प्राप्त गर्नका लागि घाम ताप्नुपर्छ। भिटामिन ‘डी’ ले कसरी काम गर्छ ?

१. भिटामिन ‘डी’ले हाम्रो शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।
२. धमनीहरूलाई बाक्लो हुनबाट बचाउँछ।
३. धमनीहरूको भित्री पर्खाल बाक्लो हुन तथा त्यहाँ बोसो बढ्नबाट रोक्छ।

# वृद्धावस्थाको रोग: डिमेन्सिया

सक्दैन। यसलाई भास्कु लर डिमेन्सिया भनिन्छ। त्यसबाहेक अन्य कारणले पनि डिमेन्सिया हुनसक्छ। कतिपयले अल्जाइमर र डिमेन्सियालाई पर्यायवाचीका रूपमा पनि प्रयोग गरेका छन्। धेरैजसो केसमा अल्जाइमरका कारणले डिमेन्सिया हुनसक्ने भएकाले त्यसो भनिएको हो।
**कुन उमेरकालाई यो रोग लाग्छ ?**
सामान्यतया डिमेन्सिया अर्थात् बिर्सने रोग वृद्धावस्थामा लाग्छ। ६० वर्ष कटेपछि मात्र यो रोग देखापर्छ। कतिपय अवस्थामा कम उमेरका व्यक्तिलाई पनि लागेको पाइन्छ। वास्तविक स्मरण शक्तिको कमी २० वर्षअघि सुरु भएर ६० वर्षको उमेरमा देखापर्न थाल्छ।

**लक्षणहरू**

युवावस्थामै

तथा वृद्धहरूले पनि सामान्य कुरा बिर्सन्छन्। कहिलेकाहीं सामान राखेको बिर्सन्छन्। यसलाई डिमेन्सिया भनिँदैन। खासमा

डिमेन्सियामा निम्न लक्षण देखापर्छन्:

० स्मरणशक्तिका क्रमिक रूपमा हास आउँदै जान्छ। यसले गर्दा मानिसको जीवनयापन नै कठिन हुन्छ र अरु मानिसको सहारामा बस्नुपर्ने हुन्छ।
० आफूले गरिआएको काम तथा आफूले प्रयोगमा ल्याउने सामान प्रयोग गर्न नसक्नु। जस्तै कपडा लगाउन नसक्नु।

यसलाई अफाजिया भनिन्छ।

० आफूले चिनिरहेका सामान जस्तै घडी, पेन अथवा प्रयोगमा ल्याएका अन्य सामान चित्र नसक्नु।

अहिले हाम्रो औसत आयुमा वृद्धि भएको छ। सन् २०११ मा कुल जनसंख्याको झन्डै ९ प्रतिशत मानिस ६० वर्षभन्दा माथिका थिए। यही संख्या सन् २००१ को जनगणनामा आधा मात्र थियो। वृद्धवृद्धाहरूको संख्या जति वृद्धि भयो अल्जाइमर रोग लाग्ने सम्भावना उति नै वृद्धि हुन्छ। ६० वर्ष माथिका मानिसमा यो रोग लाग्ने भएकाले आयु

वर्षदेखि ८५ वर्ष सम्मकालाई झन्डै २० प्रतिशतलाई तथा ८५ वर्ष माथिका झन्डै ५० प्रतिशतलाई डिमेन्सिया लाग्ने सम्भावना छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा अल्जाइमर डिजिज इन्टरनेसनलले संयुक्त रूपमा तयार पारेको रिपोर्टअनुसार हाम्रो देशमा कम्तीमा पनि ७.८ लाख मानिस डिमेन्सियाका बिरामी हुनसक्ने सम्भावना छ। एक अध्ययनमा मानसिक ओपिडीमा आएका ६० वर्षभन्दा माथिका झन्डै ११ प्रतिशत मानिसमा डिमेन्सिया पाइएको थियो। यद्यपि समाजमा गएर भने यसको अध्ययन भएको छैन। अल्जाइमर इन्टरनेसनलको रिपोर्टअनुसार प्रत्येक ७ सेकेन्डमा १ जना मानिसमा डिमेन्सिया देखापर्छ।

**अल्जाइमर डिमेन्सिया** वास्तवमा

वृद्धिसँगै रोगीको संख्या पनि बढेको पाइन्छ। तथ्यांकको कुरा गर्ने हो भने ६५ वर्षदेखि ७५ वर्षबीचका ५ देखि १० प्रतिशतलाई, ७५

अल्जाइमर एक जर्मन व्यक्तिको नाम हो जसले आजभन्दा झन्डै १ सय ९ वर्षअघि यो बिर्सने रोग एउटा महिला (अगस्टी डी) मा

खेलहरू बाघचाल, क्यारेमबोर्ड, चेसजस्ता खेल खेल्नुपर्छ। यसका लागि विशेषमा ब्रेन एक्स पनि प्रयोगमा आएको छ।



## अभिभावकलाई टिप्सः नानीहरूलाई कसरी पढ्न बानी लगाउने?



अहिले नानीहरू ट्याबलेट, मोबाइल, टिभी, ल्यापटपमा झुम्मिन थालेका छन्। यहि कारण पाठ्यपुस्तकप्रति उनीहरूको रुची घट्दो छ। पठन संस्कृति हराउँदै गएको छ। कति आमाबुवा दुखेसो गर्छन्, ‘छोराछोरीले पढ्ने मानेनन्।’ मनोरञ्जनको विकल्प बढ्दै जाँदा बालबालिका किताबमा घोल्लिन छाडेका छन्। पुस्तक पढ्नुभन्दा स्मार्ट फोनमा गेम खेल्नु, भिडियो हेर्नुमै रमाउन थालेका छन्।

**डिजिटल भर्सेस प्रिन्ट**

सन् २०१३ देखि २०१५ सम्म गरिएको एक सर्भेक्षणमा भारत, जापान, अमेरिका, जर्मनी र स्लोभेनियाका ४ सय २९ विश्वविद्यालयका छात्रहरूलाई डिजिटल र प्रिन्टेड पुस्तकको तुलना गर्न लगाइएको थियो। यसमा अधिकांसले भनेका थिए कि प्रिन्टेड पुस्तकको बास्ना उनीहरूलाई मन पर्छ।

कागजलाई छुँदा, हेर्दा, समात्दा उनीहरूलाई बेस्ले आभास हुन्छ र पढेको कुरा पनि दिमागमा घुस्छ। त्यसैले नानीहरूलाई डिजिटल मात्र नभएर प्रिन्टेड पुस्तक पनि उपलब्ध गराउनु आवश्यक छ।

**सामाजिक सञ्जालको असर**

सामाजिक सञ्जालमा

## यसकारण हुनसक्छ पुरुषलाई क्यान्सर

अधिक मात्रामा भिटामिन बी–६ तथा भिटामिन– १२ को सेवनले पुरुषहरूमा फोक्सोको क्यान्सर हुनसक्ने जोखिम तीन गुणाले बढ्ने तथ्य सार्वजनिक भएको छ। हालै जर्नल अफ क्लिनिकल अन्कोलोजिमा प्रकाशित एक अध्ययनमा उल्लेख गरिएको छ।

द आहायो विश्वविद्यालयका शोधकर्ताहरूद्वारा गरिएको उक्त अध्ययन अनुसार भिटामिन बी ६ तथा बी १२ को अधिक सेवनले पुरुषहरूमा फोक्सोको क्यान्सर तीन गुणाले बढ्ने गरेको छ।

जबकी यसको जोखिम महिलाहरूमा भने खासै प्रमाणित भएको छैन।

हामीले अनुसन्धानका क्रममा के पायौं भने पुरुषहरु जसले डायटरी सप्लिमेन्टका रुपमा भिटामिन बी ६ तथा बी १२ को सेवन लगातार १० वर्षसम्म गर्ने पुरुषहरूमा फोक्सोका क्यान्सरको जोखिम बढी हुने गरेको पाइएको छ, न्युम्याक्समा उल्लेख भएअनुसार यस शोधका प्रमुख शोधकर्ता समेत रहेका थियोडोर ब्रास्कीले भने।

लामो समयसम्म यस्ता

सप्लिमेन्ट लिनेमा फोक्सोको जोखिम दोब्बर वा तीन गुणा बढी हुने भएपनि चुरोटको सेवन तथा धुप्रपान गर्नेहरूमा यसको फोक्सोको क्यान्सरको जोखिम चार गुणामम्म बढ्न सक्ने उनले बताए।

चिकित्सकहरुअनुसार पुरुषहरूले भिटामिन बी ६ दिनमा डेढ मिलिग्राम तथा भिटामिन बी १२ साढे दुई मिलिग्राम भन्दा कम सेवन गर्नुपर्छ। जबकी मानिसहरूले भने यस्ता भिटामिनलाई अन्य औषधी सहह सामान्य रुपमा लिँदै आएका छन्।

युवा हुन् वा युवती विवाहका सम्बन्धमा सबैजसो उत्साहित हुन्छन् तर उनीहरूमा कहीं–कतै डर वा आशंका समेत हुन्छ।

**जिम्मेवारी पूरा गर्ने डर**

अधिकांश युवतीलाई विवाहपछि श्रीमानको घर गएर जिम्मेवारी निर्वाह गर्नसक्छु कि सक्दिन भन्ने डर हुन्छ। विवाहपूर्व उनीहरू आफ्नो घरमा आरामसित बसेका हुन्छन्, उनीहरूमाथि कुनै प्रकारको जिम्मेवारी हुँदैन, तर बुहारी बनेर कसैको घर भित्रिएपछि उनीहरूले थुप्रै जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ। नवदुलहीलाई श्रीमानको घरका परिवारजनले रुचाउँछन् कि रुचाउँदैनन् भन्ने कुराको चिन्ता हुन्छ। आफूले गरेको काम सासू–ससुरालगायत घरका अन्य सदस्यले मन पराउँछन् कि मन पराउँदैन भन्ने कुराले पनि उत्तिकै पिरोल्छ भने सबैको मन जित्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने कुराको आशंका पनि उत्तिकै हुन्छ।

**स्वतन्त्रता गुम्ने डर**

युवतीहरूलाई आफ्नो स्वतन्त्रता गुम्ने डर पनि उत्तिकै हुन्छ। अहिलेसम्म उनीहरू आफ्नो घरमा विन्दास जीवन बिताइरहेका थिए, न कोही रोक्ने, न त कसैले हस्तक्षेप गर्ने। जस्तो मन लाग्यो त्यही लगायो, जस्तो मन लाग्यो त्यही गयो। विवाहपछि त्यो सबै सम्भव होला–नहोला भन्ने डर जोकसैमा हुनु स्वाभाविक हो। विवाहपूर्व हरेक युवतीमा आफ्नो स्वतन्त्रता खोस्निन्छ कि भन्ने शंका उत्पन्न हुन्छ। विवाहपछि कतै जान, केही गर्न सासू–ससुरा वा श्रीमानको अनुमति माग्नुपर्ने वा अरु कसैको नियमअनुरूप जीवन गुजार्नुपर्ने डर पनि हुन्छ।

**सामन्जस्य स्थापना गर्न नसकिएला कि?**

नयाँ परिवारमा सामन्जस्यता कायम गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने डर सबैजसो नवदुलहीमा रहन्छ। विवाहपछि कुनै पनि युवती श्रीमती मात्र होइन अन्य कतिपय सम्बन्धमा बाँधिन्छन् र उनीबाट गर्ौं। हामी आफु पढ्नमा धेरै शौख नहुन सकिन्छ, तैपनि प्रयास गर्ौं। हामीले पढेको देखेर नानीमा स्वतः पढ्ने उत्प्रेरणा जागृत हुनेछ।

**भिन्न प्रकारका पुस्तकलाई साथी बनाउने**

नानीहरू अक्षर पढ्न थाल्छन्, उनीहरूलाई फरक–फरक प्रकृतिका पुस्तकहरू पढ्न दिनुपर्छ। जस्तै अक्षरको ज्ञान दिने पुस्तक, बाल कथा, बाल कविता, बाल पत्रिका आदि। यसबाट उनीहरूको ज्ञानको दायरा फराकिलो हुन्छ।

**खेलैखेलमा पढाई**

कयौं खेलहरूको माध्यमल आफ्ना नानीहरूलाई पढाईतर्फ आकर्षित गर्न सकिन्छ।



**युवती चाहे कामकाजी हुन् वा नहुन् विवाहपछि पुरुषले नै घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी उठाउनुपर्ने हाम्रो सामाजिक मान्यता रहिआएको छ। जीवनसाथीको नाताले त्यो पुरुषको दायित्व पनि मानिँदै आएको छ। आफ्नी श्रीमतीको खुसीको ख्याल राख्नु श्रीमानको कर्तव्य हो। विवाहपूर्व सबैजसो पुरुषमा आफ्नो भावी जीवनसाथी बढी डिमान्डिङ त छैनन् भन्ने चिन्ता हुन्छ। विवाहपछि खर्च मात्र गराएर आफ्नो इच्छा पूरा गर्ने खालकी पर्ने त होइनन् भन्ने डर सबैजसो पुरुषमा हुन्छ। अहिलेसम्म त आफ्नो मात्र जिम्मेवारी थियो, विवाहपछि श्रीमतीको पनि जिम्मेवारी थपिन्छ, तसर्थ खर्च बढ्छ नै। यस्तोमा बढी डिमान्ड गर्ने श्रीमती परिन् भने के गर्ने भन्ने डरले प्रायः पुरुषलाई सताउँछ।**

उनीहरूमा केही समानता तथा केही असमानता देखिन्छ। दुवैको मानसिक स्तर अलग हुनसक्छ। मानसिक स्तरको भिन्नताले विवाहपछि एकसाथ रहन सकिने सम्भावना समाप्त पार्ने हुनाले यस्तो डर सिर्जना हुनु स्वाभाविक हो।

**जीवनसाथीका सम्बन्धमा आशंका**

विवाहपूर्व हरेक युवतीको मनमा के प्रश्न उठ्छ भने जोसित उनी प्रणयसूत्रमा बाँधिन जाँदछिन् के ऊ राम्रो जीवनसाथी बन्नसक्छ? विवाहपूर्व हरेक युवतीले आफ्नो भावी जीवनसाथीले आफूलाई प्रेम गरोस्, आफ्नो पूर्णरूपमा ख्याल राखोस् भन्ने चाहना गरेका हुन्छन् र यही चाहनाले उनीहरूमा डर सिर्जना गर्छ। आफ्नो जीवनसाथीले जीवनभर यत्तिकै माया गरिरहन्छ? आफ्नो जीवनसाथी विश्वासपात्र हुन्छ? भरोसा गर्न लायक हुन्छ–हुँदैन भन्ने कुरामा पनि उनीहरू उत्तिकै चिन्तित हुन्छन्।

**युवकमा हुने आशंका**

**स्वतन्त्रतामा लागाम लाग्छ कि?**

कतिपय युवती विवाहपछि श्रीमानमाथि रोक–टोक लगाउँछन्। कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ, अफिसबाट फर्कन किन ढिला? फोन किन व्यस्त थियो आदि कुराले गर्दा युवकलाई डर रहन्छ कि कतै उनी विवाहपछि नियन्त्रित हुने न होइनन्? विवाहपछि हरेक कुराको हिसाब–किताब आफ्नी श्रीमतीलाई दिनुपर्ने आशंका पनि युवकहरूमा रहन्छ। अहिलेसम्म मस्तीपूर्ण जीवन थियो, साथीभाइहरूसँग रमाइलो गरिन्थ्यो, तर अब यो सबै बन्द हुन्छ। घर पुग्न ढिलो भयो भने थुप्रै प्रश्नको जवाफ दिनुपर्ने हुन्छ। यिनै कुरा सोचेर विवाहपछि आफ्नो स्वतन्त्रतामा लागाम लाग्ने हो कि भन्ने डर सबैजसो पुरुषमा हुन्छ।

**अतीतको रहस्य भण्डाफोर भयो भने**

प्रायः युवालाई विवाहपछि आफ्नो अतीतको पर्दा खुल्ने डर हुन्छ। यदि केटापक्षले युवकको कमाइ लुकाएको छ, पढेलेखेको भनेर ढाँटेको छ वा विवाहपूर्व कसैसित अफेयर थियो वा त्यस्तो कुरा जुन युवतीले विवाहपूर्व थाहा पाउनुपर्ने थियो, लुकाइयो वा भनिएन भने विवाहपछि त्यो कुरा खुल्ने डर हुन्छ।

**झामा किन त होइन नि**

पुरुषलाई आफ्नो भावी जीवनसाथी बढी रुने, इमोसनल स्वभावकी होलिन् कि भन्ने डर

हाइपरटेन्सन भनिन्छ। न्यून रक्तचापलाई अक्सर मानिसहरु गम्भीरतापूर्वक लिँदैनन्। जबकि न्यून रक्तचाप हुँदा शरीरमा रगतको दबाव कम भएर आवश्यक अंगहरुसम्म पुरा रगत पुग्न सक्दैन। यस्तोमा मुटु, किड्नी, फोक्सो र दिमाग आंशिकरूपमा वा पूर्णरूपमा काम गर्न छोड्न पनि सक्छ।

**अब थाहा पाउनुहोस् न्यून रक्तचापको कारण, लक्षण र उपचार**

**न्यून रक्तचापका लक्षण**

० चक्कर लाग्नु

० आँखा अगाडि अँध्यारो छाउनु

० केही छिनलाई बेहोश हुनु

० हातगोडा चिसा हुनु

यस प्रकारका बिरामीको चेकअप गर्दा रक्तचापमा निकै अन्तराल हुन्छ। बिरामी सुत्दा, बस्दा र उठ्दा भने उसको रक्तचापमा निकै फेरबदल हुन्छ।

न्यून रक्तचापका पछाडि ती सबै

कुराले गर्दा युवकलाई डर रहन्छ कि कतै उनी विवाहपछि नियन्त्रित हुने न होइनन्? विवाहपछि हरेक कुराको हिसाब–किताब आफ्नी श्रीमतीलाई दिनुपर्ने आशंका पनि युवकहरूमा रहन्छ। अहिलेसम्म मस्तीपूर्ण जीवन थियो, साथीभाइहरूसँग रमाइलो गरिन्थ्यो, तर अब यो सबै बन्द हुन्छ। घर पुग्न ढिलो भयो भने थुप्रै प्रश्नको जवाफ दिनुपर्ने हुन्छ। यिनै कुरा सोचेर विवाहपछि आफ्नो स्वतन्त्रतामा लागाम लाग्ने हो कि भन्ने डर सबैजसो पुरुषमा हुन्छ।

**अतीतको रहस्य भण्डाफोर भयो भने**

प्रायः युवालाई विवाहपछि आफ्नो अतीतको पर्दा खुल्ने डर हुन्छ। यदि केटापक्षले युवकको कमाइ लुकाएको छ, पढेलेखेको भनेर ढाँटेको छ वा विवाहपूर्व कसैसित अफेयर थियो वा त्यस्तो कुरा जुन युवतीले विवाहपूर्व थाहा पाउनुपर्ने थियो, लुकाइयो वा भनिएन भने विवाहपछि त्यो कुरा खुल्ने डर हुन्छ।

**झामा किन त होइन नि**

पुरुषलाई आफ्नो भावी जीवनसाथी बढी रुने, इमोसनल स्वभावकी होलिन् कि भन्ने डर

लाग्छ। यदि श्रीमती त्यस्ती भए इमोसनल ब्ल्याकमेल गरी आफूलाई नियन्त्रणमा राख्छिन् भन्ने डर उनीहरूमा हुन्छ। महिलालेझैँ पुरुषले पनि आफ्नो जीवनसाथी असल होस् भन्ने सोच राख्नु स्वाभाविक हो। आफ्नी जीवनसाथीले आफ्नो ख्याल गरोस्, आफ्नो रुचि–अरुचि बुझोस्। परिवारजनको मन दुख्ने तथा मन नपर्ने काम नगरोस् भन्ने चाहना सबै पुरुषमा हुन्छ। यसमा तलमाथि हुन्छ कि भन्ने डर पनि उत्तिकै हुन्छ भने ससुराली आउँदा गुनासाका पोका खोलेर झामा गर्ने खालकी हुन् कि भन्ने आशंकाले पनि सताउँछ पुरुषलाई।

**कतै बढी डिमान्डिङ त छैनन्?**

युवती चाहे कामकाजी हुन् वा नहुन् विवाहपछि पुरुषले नै घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी उठाउनुपर्ने हाम्रो सामाजिक मान्यता रहिआएको छ। जीवनसाथीको नाताले त्यो पुरुषको दायित्व पनि मानिँदै आएको छ। आफ्नी श्रीमतीको खुसीको ख्याल राख्नु श्रीमानको कर्तव्य हो। विवाहपूर्व सबैजसो पुरुषमा आफ्नो भावी जीवनसाथी बढी डिमान्डिङ त छैनन् भन्ने चिन्ता हुन्छ। विवाहपछि खर्च मात्र गराएर आफ्नो इच्छा पूरा गर्ने खालकी पर्ने त होइनन् भन्ने डर

सबैजसो पुरुषमा हुन्छ। अहिलेसम्म त आफ्नो मात्र जिम्मेवारी थियो, विवाहपछि श्रीमतीको पनि जिम्मेवारी थपिन्छ, तसर्थ खर्च बढ्छ नै। यस्तोमा बढी डिमान्ड गर्ने श्रीमती परिन् भने के गर्ने भन्ने डरले प्रायः पुरुषलाई सताउँछ।

**मिलनसार नहुने हुन् कि?**

प्रत्येक पुरुषले विवाहपछि आफ्नी श्रीमतीले जसरी आफ्नो ख्याल राख्छिन्, त्यसरी नै आफ्नो परिवारजनको पनि ख्याल राख्नु भन्ने चाहना राख्छन्। उनीहरूको चाहना हुन्छ– श्रीमतीको राम्रो व्यवहारले सम्पूर्ण परिवारमा खुसी छाओस्। उनले सानालाई माया र दूलाको सम्मान दिन सकून्। विवाहपछि श्रीमान मात्र सर्वोपरि हुने, बाँकी परिवारजनको वास्ता नगर्ने श्रीमती भइन् भने घर बिग्रने आशंका पुरुषमा सदैव रहन्छ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा**

० संसारमा कोही परफेक्ट हुँदैन भन्ने कुरा युवा–युवती दुवैले राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ। यद्यपि आफ्ना कमी–कमजोरीहरू सुधारेर कसैको पनि मन जित्न सकिन्छ।

० जिम्मेवारीबाट भाग्न हुँदैन, आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

० विवाहपूर्व आफ्नो अतीत बताउन जरुरी लाग्छ भने बताउन सकिन्छ। कारण एक–अर्काका बारेमा जानकारी पाउनु दुवैको अधिकार हो। जुन कुरा बताउनु आवश्यक हुँदैन र सम्बन्धमा त्यसले खासै प्रभाव पार्दैन भने खुल्ला किताब हुनु पनि ठीक होइन। यद्यपि यस्ता कुरा बताउँदा सम्बन्धित व्यक्ति समझदार र बुझ्ने खालको छ–छैन यकिन हुनु उपयुक्त हुन्छ।

० सफल दाम्पत्य जीवनका लागि एक–अर्काका कमीहरूलाई नजर अन्दाज गर्दै एक–अर्काको सुख–दुःखमा सहभागी हुनु आवश्यक हुन्छ।

० एक–अर्काबाट अत्यधिक अपेक्षा राख्नु ठीक होइन। कारण विवाहपूर्व बढी अपेक्षा राख्दा विवाहपछि त्यो पूरा नभएर सम्बन्ध सुखद रहन सक्दैन। अतः एक–अर्काबाट धेरै होइन उचित मात्र अपेक्षा राख्नुपर्छ।

० एक–अर्काको व्यक्तिगत स्वतन्त्रता एवं भावनाको पनि उत्तिकै कदर गर्नुपर्छ भने आपसी सल्लाहमा निर्णय लिनुपर्छ। एक–अर्काको गुणको प्रशंसा गरी आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्नुपर्छ। एक–अर्काबाट बढी अपेक्षा राख्ने, हस्तक्षेपकारी भूमिका निर्वाह गर्ने, बढी पोजेसिभ हुने, अनुत्तरदायी व्यवहार गर्नेजस्ता क्रियाकलापलाई सम्बन्धका बीच आउन दिनु हुँदैन।

\*\*\*

# किन हुन्छ न्यून रक्तचाप? यस्तो छ समाधान

हामीकहाँ उच्च रक्तचापलाई मात्र समस्या मानिन्छ। चर्चा पनि उच्च रक्तचापकै हुन्छ। उच्च रक्तचापमा के खाने, के गर्ने, के नगर्ने भन्ने जस्ता कुरा हुन्छ। तर, न्युन रक्तचापको बारेमा खासै चर्चा हुँदैन। जबकी उच्च रक्तचाप जति खतरापूर्ण हुन्छ, उतिनै न्युन रक्तचाप पनि।

त्यसो त न्युन रक्तचाप झेल्नेहरूको संख्या पनि उतिनै छ।

जब कसैको शरीरमा रगतको प्रवाह सामान्यभन्दा कम हुन्छ, त्यसलाई न्यून रक्तचाप वा लो ब्लडप्रेसर भनिन्छ।

न्यून रक्तचापले अनेक शारीरिक समस्या देखापर्छन्।

मानिसको शरीरमा हुनुपर्ने सामान्य रक्तचाप १२०/८० हो। यसबाट अलिकति तलमाथि हुँदा फरक पर्दैन। तर, माथिको ९० भन्दा कम भयो भने त्यसलाई न्यून रक्तचाप वा

हाइपरटेन्सन भनिन्छ।

न्यून रक्तचापलाई अक्सर मानिसहरु गम्भीरतापूर्वक लिँदैनन्। जबकि न्यून रक्तचाप हुँदा शरीरमा रगतको दबाव कम भएर आवश्यक अंगहरुसम्म पुरा रगत पुग्न सक्दैन। यस्तोमा मुटु, किड्नी, फोक्सो र दिमाग आंशिकरूपमा वा पूर्णरूपमा काम गर्न छोड्न पनि सक्छ।

**अब थाहा पाउनुहोस् न्यून रक्तचापको कारण, लक्षण र उपचार**

**न्यून रक्तचापका लक्षण**

० चक्कर लाग्नु

० आँखा अगाडि अँध्यारो छाउनु

० केही छिनलाई बेहोश हुनु

० हातगोडा चिसा हुनु

यस प्रकारका बिरामीको चेकअप

गर्दा रक्तचापमा निकै अन्तराल हुन्छ। बिरामी सुत्दा, बस्दा र उठ्दा भने उसको रक्तचापमा निकै फेरबदल हुन्छ।

न्यून रक्तचापका पछाडि ती सबै

कारण जिम्मेवार छन् जसबाट मुटुमा रगतको सञ्चार कम हुन्छ।

**१. मुटु रोगका कारणः**

रक्तचाप कम हुनु मुटुको गम्भीर रोगसँग जोडिएको हुन्छ। मुटुको बिमारीले यसको मांशपेशी कमजोर हुन्छ, जसले गर्दा मुटुले पर्याप्त रगत पम्प गर्न सक्दैन र बीपी कम हुन्छ।

मुटु रोगी तथा एनीमियाका बिरामीले न्यून रक्तचापमा सावधान रहनुपर्छ।

**२. अर्थोस्टेटिक हाइपरटेन्सन टाइपः**

यसमा बिरामीलाई उभिँदा रिंग्टा लाग्न थाल्छ, किनकी उसको रक्तचाप एकाएक २० प्वाइन्टले तल आउँछ। यो नभैस सिस्ट्यमा आधारित हुन्छ। तर, कहिलेकाहीँ औषधिको साइड इफेक्टले वा एलर्जीले पनि हुनसक्छ।

यसका अलावा शरीरको भित्री अंगहरुबाट रगत बग्ने वा रगतको

कमीले खानामा पौष्टिकताको कमि वा अनियमितताले, फोक्सोको आक्रमणले, मुटुको भल्भ खराब हुनुले रतचाप न्यून हुनसक्छ। अचानक दुखद खबर सुन्दा, वा भयावह दृष्य देख्दा पनि बीपी कम हुनसक्छ।

**उपचार के हो?**

० न्यून रक्तचापको आशंका हुनेवित्तिकै सुतेर र उठेर दुवै तरिकाले बीपी परिक्षण गराउनुपर्छ।

० तुरुनै डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। यदि कुनै औषधिले न्यून रक्तचाप भएको छ भने डाक्टरको सल्लाह लिएर औषधिको मात्रा घटाउनुहोस् वा पुरै बन्द गर्नुपर्छ।

० पोषक तत्वबाट भरपूर आहार लिनुहोस्। फरक–फरक प्रकारका फल, तरकारी, अन्न, लो प्याट मासु वा माछालाई भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ।

० भोजनको मात्रा अलि कम गर्नुहोस् र खानामा आलु, चामल र ब्रेडजस्ता बढि कार्बोहाइड्रेटबाला खाद्यपदार्थको प्रयोग कम गर्नुपर्छ।

० धुम्रपानबाट टाढा रहनुहोस्। सक्रिय जीवन बाँच्नुहोस्। बढि पसीना आउने कामबाट बच्नुहोस्, घाममा बढि नघुम्नुहोस् र पर्याप्त मात्रामा नून सेवन गर्नुपर्छ।

० अत्यधिक तनावबाट जोगिनुपर्छ।

**न्यून रक्तचाप हुँदा के गर्ने?**

० तुरुनै बस्ने र सुत्ने। मुट्टी कस्तुहोस्, खुट्टा हल्लाउने

० नून वा नून–चीनीबाला पानी वा चिया पिउने

० रोगीलाई खुट्टामुनि दुई तक्रिया राखेर सुताउने

० पहिलेदेखि उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेको छ भने त्यसलाई तुरुन्त छोड्ने।



# दाँत बिगान्ने बानी

हाम्रो व्यक्तित्वमा दाँतको खास भूमिका हुन्छ। मिलेका दाँतका पंक्ति सौन्दर्यकै एक हिस्सा हो। साथसाथै यसको साइनो स्वास्थ्यसँग पनि जोडिएको छ।

दाँत राम्रो, बलियो, स्वस्थ छ भने कुनै पनि खानेकुरा राम्ररी चपाउन सकिन्छ, जो पचाउनका लागि सहज हुन्छ। यद्यपि दाँतको स्वास्थ्यमा हामी उति ख्याल गर्दैनौं, जसले दाँत कमजोर हुन्छ। पहुँचिन्छ। फोहोर जम्छ। हामी मुख गन्हाउने, दाँतबाट रगत आउने, दाँत किराले खानेजस्ता समस्यालाई सामान्य जस्तै ठान्छौं। हाम्रा केही यस्ता बानी हुन्छन्, जुन हामीलाई स्वस्थकर लागे पनि स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्।



दाँत बिगान्ने बानी
*नियमित परीक्षण नगर्नु* : नियमित रुपबाट परीक्षण दाँतको स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त आवश्यक छ। दाँतमा पीडा, सडन, सेन्सिटिभिटी हुनेबेलासम्म नकुर्नुपर्छ। त्यसैले वर्षमा एकपटक डेन्टिस्टसँग परीक्षण गराउनुपर्छ। यसबाट रोग निम्तनुअघि नै रोकथाम गर्न सकिन्छ।

*हतारहतार दाँत माल्नु*: प्रायजसो मानिसहरु दाँतको सफाईमा समय दिँन झन्डट मान्छन्। हतारहतार ब्रस गर्दा दाँतको इनामेल कमजोर हुन्छ। त्यसैले दाँतलाई स्वस्थ बनाउन अलि समय लगाएर ब्रस गर्नुपर्छ भने दिनमा कम्तीमा दुईपटक दाँत मास्नुपर्छ। नरम ब्रसले दाँतको बाहिर र भित्र दुवैतर्फ सफाई गर्नुपर्छ।

*जंकफुड र गुलियो बढी खानु* : बजारमा उपलब्ध कयौं खाद्यपदार्थ दाँतलाई हानी गर्ने खालका हुन्छन्। बढी सोडा, कोल्ड ड्रिंकजस्ता पेयपदार्थ पिउनाले दाँतलाई हानी गर्छन्। यिनीहरुले दाँतको इनामेललाई नोक्सानी पुर्‍याउछन् र दाँतमा झन्डनाहट पैदा हुन्छ। यस्तै, अधिकमात्रामा गुलियो र टाँसिले पदार्थ जस्तै, क्यान्डी, चिप्स, क्रिम, बिस्कुट खानाले दाँतमा सडन पैदा हुन्छ। यी चिज कम खानुपर्छ।

*बरफ चबाउनु*: बरफरहिउँ प्राकृतिक र सुगर फ्रि भएकाले हामीलाई लाग्छ यो चबाउनु हानिकारक हुँदैन। तर, कडा र जमेका आइस क्युब मर्याडमर्याड चबाउँदा हाम्रा दाँत चोइटिन भाँचिन सक्छन्। यसरी बरफ चबाउँदा दाँतका नरम टिश्युमा असर परेमा दाँत दुख्ने सम्भावना हुन्छ। धेरै तातो वा धेरै चिसो खानेकुराले पनि दाँत दुखाउन सक्छ।

**माउथ गार्ड नलगाई खेल्नु** : तपाईं फुटबल, हकी, क्रिकेट खेल्नुहुन्छ भने ‘माउथ गार्ड’ नलगाई मैदानमा नपस्नुहोस्। प्लास्टिकबाट निर्मित माउथ गार्डले माथिल्लो लहरका दाँतमा चोटपटक लाग्नबाट जोगाउँछ। माउथ गार्ड खेलकुद सामग्री पाइने पसलमा किन्न सकिन्छ अथवा आफूलाई फिट हुने गरी डेन्टिस्टसँग बनाउन पनि सकिन्छ।

*सोडायुक्त पेय*: सुगर मिसिएका खानेकुरामा क्यान्डी मात्र होइन, सोडा

लगायत कोल्ड ड्रिंसमा ११ चिया चम्चा जति चिनी ९ सुगर० मिसिएको हुन्छ। सोडामा फोस्फोरिक एसिड र साइट्रिक एसिडसमेत मिसिएको हुन्छ, जसले दाँतको सेतो बाहिरी भाग इनामेल खियाउँछ। ‘डाएट’ भनेर आउने सफ्ट ड्रिंसमा चिनी नभए पनि कुत्रिम गुलियोका रुपमा अझ बढी एसिड हुन्छ।

*दाँतले बिकौं खोल्ने*: सफ्ट ड्रिंसका बोतलको बिकौं वा अन्य कुनै प्लास्टिकका प्याकेट दाँतले खोलेको देख्दा सजिलो लागे पनि यो बानीले दाँत भने बिग्रने सम्भावना बढ्छ। दाँतले बिकौं खोल्दा दाँत भाँचिने-चोइटिने सम्भावना हुन्छ। हाम्रो दाँतको काम बिकौं खोल्ने नभएर, भोजन चपाउने मात्र हो।

*स्पोर्ट्स ड्रिंक्स*: व्यायाम गरिसकेपछि वा खेलिसकेपछि चिसो स्पोर्ट्स ड्रिंक्सले हामीलाई ताजा महसुस गराउँछ। तर, यस्ता पेयमा चिनी ९सुगर०को मात्रा धेरै हुन्छ। सोडा वा क्यान्डीजस्तै सुगरयुक्त स्पोर्ट्स ड्रिंक्सले दाँतको इनामेलमा एसिड आक्रमण गराउँछ र दाँत बिगाछ। अझ नियमितजस्तै यस्ता पेय पिउनाले दाँत बिग्रने निश्चितप्राय: छ। त्यसैले व्यायाम गर्दा वा खेल्दा पानी पिउनु नै उपयुक्त हुन्छ।

*पेन्सिलरकलम टोक्ने* : पढाइमा ध्यान केन्द्रित गरेका बेला कतिपयमा पेन्सिल वा कलम टोक्नेरचबाउने बानी हुन्छ। बरफ चबाएजस्तै यो बानीले पनि दाँत भाँचिन वा टुक्रिन सक्छ। यस्तो बानी भए, सुगरलेस गम चबाउनु बेस हुन्छ, यसले मुखमा र्याँलको मात्रा बढाउँछ र दाँत बलियो पार्नुका साथै एसिडबाट जोगाउँछ।

*कफी*: लामो समय कफी पिउँदा यसको गाढा रंग र एसिडिटीले दाँत पहुँलो बनाउँछ। कफी पिएर पहुँलिएका दाँत सफा गर्न डेन्टिस्टसँग सल्लाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

*जिब्रो छेडेर गहना लगाउने* : झट्ट हेर्दा फेसनबल देखिए पनि जिब्रो छेडेर विभिन्न किसिमका गहना लगाउनु दाँतका लागि हानिकारक छ। ओठमा गहना लगाउनु पनि दाँतका लागि हानिकारक छ। जिब्रो वा ओठमा भएका गहना टोकिन सक्ने भएकाले दाँत भाँचिन सक्छ। त्यस्तै ती धातुका गहना ओठ र गिजामा रागिँदा घाउ हुनसक्छ। घाउमा धातु वा ब्याक्टेरियाको संक्रमण हुनसक्छ।

*धूमपान* : सिगरेट लगायत सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट दाँतमा दाग बस्ने र बिग्रने मात्र नभएर झर्ने र गिजासम्बन्धी रोग लाग्ने हुन सक्छ। सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले मुख, ओठ र जिब्रोको क्यान्सर पनि हुने गर्छ।

*वाइन पिउनु*: वाइनमा हुने एसिडले दाँतको इनामेल खियाउँदा हुने ससाना प्वालले दाँतमा दाग बस्ने र कुरूप देखिने हुन्छ। रेड वाइनमा पाइने ‘क्रोमोजेन’ र ‘ट्यानिन’जस्ता ‘पिमेन्ट’ले दाँतमा रङ बढी टाँसिन्छ। वाइनको गिलास रिल्याएको निकै बेरसम्म पनि रातो रंग भने दाँतमा रहिरहन्छ। सेतो वाइनले पनि इनामेल खियाउनुका साथै कफीले जस्तै दाँतमा दाग लगाउँछ।

*दाह्रा किट्नु*: निदाएका बेला दाह्रा किट्दा पनि दाँत चाँडै बिग्रन्छन्। यो समस्या नियन्त्रण गर्न कठिन हुन्छ। दिउँसो कडा/साह्रो खानेकुरा नखाए दाह्रा किट्ने बानीबाट हुने दुखाइ र हानि केही घटाउन सकिन्छ। सुत्दा माउथ गार्ड प्रयोग गरेमा पनि दाह्रा किट्दा हुने असर न्यून गर्न सकिन्छ।

*बरफ चबाउनु*: बरफ/हिउँ प्राकृतिक र सुगर फ्रि भएकाले हामीलाई लाग्छ यो चबाउनु हानिकारक हुँदैन। तर, कडा र जमेका आइस क्युब मर्याडमर्याड चबाउँदा हाम्रा दाँत चोइटिन/भाँचिन सक्छन्। यसरी बरफ चबाउँदा दाँतका नरम टिश्युमा असर परेमा दाँत दुख्ने सम्भावना हुन्छ। धेरै तातो वा धेरै चिसो खानेकुराले पनि दाँत दुखाउन सक्छ।

# स्लिम र फिट कसरी बन्ने ?

**स्वस्थ खानपान र पर्याप्त व्यायाम**
तौल कम गरेर आकर्षक र छरितो देखिन निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन सकिन्छ । तौल धेरै हलुका र कारणहरु हुन्छन् भन्ने बुझ्नपर्छ। पहिलो, हामी जंक फुड धेरै खान्छौं र दोस्रो, हामी वर्कआउट वा शारीरिक व्यायाम गर्दैनौं ।स्वस्थ खानपान र पर्याप्त व्यायामतौल कम गरेर आकर्षक र छरितो देखिन निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन सकिन्छ।

तौल धेरै हलुका र कारणहरु हुन्छन् भन्ने बुझ्नपर्छ। पहिलो, हामी जंक फुड धेरै खान्छौं र दोस्रो, हामी वर्कआउट वा शारीरिक व्यायाम गर्दैनौं। धेरै क्यालोरी हुने चिद्दो, मसालेदार, तारेको खानेकुराहरु खाने तर पर्याप्त शारीरिक व्यायाम नगरेपछि शरीरमा क्यालोरी जम्मा हुन्छ र मानिस मोटाउन थाल्छन्। त्यसैले स्वस्थ र सन्तुलित खानाहरु मात्रै खाने गरौं।

आजभोली हामी प्रविधिको भर पर्छौं। हामी शारीरिक श्रम गर्दैनौं। मोटोपनाले सताएपछि मात्रै हामी शारीरिक रुपमा धेरै सक्रिय हुने प्रण लिन्छौं तर, एक दुई दिन पछि नै फेरि अल्छी भैहाल्छौं।

यदि तपाईं आफ्नो मोटोपना घटाएर स्लिम र फिट रहन चाहनुहुन्छ भने घरको कामहरु गर्ने र कम्तीमा पनि दिनको १० हजार कदम हिँड्ने बानी बसाल्नुहोस्। यस्तै छोटो दुरीको लागि गाडी, स्कुटी वा बाइक प्रयोग नगरौं।

फिटनेशको कुनै सर्टकट श्रृत्र हुँदैन। तपाईं मोटोपना घटाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले पसिना बगाउने पर्छ। नियमित जिम जानुहोस् र वेट ट्रेनिङको प्राक्टिस गर्नुहोस।

आवश्यक परेमा पर्सनल ट्रेनर लिन नहकिनुहोस् किनभने उनीहरु तपाईंको सामश्र्यलाई हेरेर तपाईंसँग फ्लोरमा सही एक्सरसाइज गराउन सक्छन्। उनीहरुलाई सहि तरिकाले व्यायाम कसरी गर्ने भन्ने ज्ञान हुन्छ।

उनीहरुले तपाईंलाई राम्रोसँग ट्रेन गर्दै उत्साहित गराउँछन्। तपाईं जब एक राम्रो प्रशिक्षकको साथमा काम गर्नुहुन्छ भने उनीहरुले तपाईंको खानपान र व्यायाममा पनि उनी उचित ध्यान दिन्छन्। तपाईंले उनीहरुबाट धेरै सिक्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो आहारमा प्रोटिन धेरै लिनुहोस्। धेरैजसो नेपालीमा प्रोटिनको कमी रहन्छ। प्रोटिनयुक्त खाना खानाले धेरै समयसम्म

तपाईंको पेट िभरएको जस्तो लाग्छ। तपाईं धेरै राम्रोसँग एक्सरसाइज गर्न पाउनुहुन्छ। जसले तपाईंको उडैथपलाई राम्रोसँग पुरा गर्न मद्दत गर्छ। बिस्तरामा गएपछि आफ्नो दिमाग फोनमा नअड्काउनुहोस्। सुत्ने समय हातमा फोन लिनाले तपाईंको सुत्ने समय प्रभावित हुन सक्छ। निन्द्रा डिस्टर्ब गर्नुमा फोनको ठूलो हात हुन्छ भन्ने तपाईंलाई थाहा नहुन पनि सक्छ। सुत्न ढिलो भयो वा निन्द्रा लागेन भने

आफ्नो फोन अन्तै राखेर केवल सुत्लमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

**मोडलहरुको नक्कल नगर्नुहोस्**
इन्स्टाग्राममा सिकाइने फिटनेसमा धेरै भर नपर्नुहोस्। यसमा सत्यता धेरै कम हुन्छ र झुट धेरै हुन्छ। त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो बनाउन ध्यान दिनुहोस् र आफ्नो तर्फबाट कोसिस गर्नुहोस्।

कुनै फिटनेस मोडलको नक्कल नगर्नुहोस। उनीहरुमा धेरैले स्टेराइड लिन्छन र तपाईं यसबाट टाढा रहनुपर्छ। शान्त रहनुहोस र जीवनमा व्यवहारिक भएर तौल घटाउने वास्तविक प्रयास गर्नुहोस्।

मोडल वर्षौंदिखि फिटनेसको ट्रेनिङ लिइरहन्छन र अधिकांश मोडल वर्षभरी स्टेराइड लिन्छन्। उनीहरुको फिगर नै उनीहरुको पहिचान हो भन्ने सम्झिनुहोस् र २ महिनामै कुनै मोडल जस्तो फिगर पाउने आशा नगर्नुहोस्। त्यसैले सामाजिक सञ्जालमा देखिने मोडलहरुको नक्कलमा आफ्नो इनर्जी नलगाउनुहोस्। आफ्नो तौल कम गर्न र फिटनेसमा ध्यान दिन चाहनुहुन्छ भने ती मानिसको वरिपरि रहनुहोस् जो फिटनेसलाई गम्भिरतापूर्वक लिन्छन्। अनुभवी र तालिम लिएका साथीहरुले यसमा कुरा गर्छन। उनीहरुको विश्वास गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई फाइदा हुन्छ।

फिटनेसको सौखिनले आफ्नो साथीहरुलाई आफ्नो तौल कम गर्ने संकल्प बताउँछन्। उनीहरुसँग तपाईंले मद्दत माग्नुहोस् र फिटनेसको सौखिन साथीहरुले तपाईंको कस्तो मद्दत गर्छ हेर्नुहोस्। रमाईलो गर्दागँदै स्लिम र फिट हुँदै जाने मजा लिनुहोस्। एउटा समय तय गर्नुहोस्। व्यवहारिक रुपले सोचेर अव्यवहारिक समयसीमा सेट नगर्नुहोस्। २ हप्तामा १५ किलोग्राम तौल कम गर्नु छ भनेर नसोच्नुहोस् किनभने यस्तो सोच निरर्थक छ। यस्तो लक्ष्य प्राप्त नभएको अवस्थामा तपाईंको निराशा बढ्ने छ र फिटनेसको सबै उत्साह सकिन्छ किनकी यस्तो लक्ष्य अव्यवहारिक छ।

# बच्चालाई सुकिलो राख्ने कि माटोमा खेलन दिने ?

अहिलेका बालबालिकालाई धेरै सुख सुविधा दिएर हुर्काइन्छ। उनीहरुको हरेक आवश्यकता पूरा गरिन्छ। प्रायः आमाबुवाले बच्चालाई हुर्काउँदा आफूले जस्तो दुःख भोग्न नपरोस् भन्ने ठान्छन् र, त्यही अनुरूप सकेसम्म सुख सुविधा दिएर हुर्काउँछन्।

अन्य बालबालिकाको तुलनामा आफ्नो बच्चा एकदमै सफासुगन्धर होस्, हिलो माटोसँग नखेलोस् भन्ने धेरै अभिभावकको चाहना हुन्छ। तर यसरी बालबालिकालाई सुकिलोमुकिलो र सफा राख्न खोज्दा उनीहरुको सम्पूर्ण विकास हुन्छ त ?

बालबालिकालाई प्राकृतिक कुराहरुबाट टाढा राखेर उनीहरुलाई कुत्रिम वस्तुसँग नजिक गराउँदा उनीहरुको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन्छ भन्ने विभिन्न अध्ययनले पनि देखाउँदै आएका छन्। बालबालिकालाई एउटा कोठामा मात्र सीमित राख्दा उनीहरु समाजमा सजिलै घुलमिल हुन सक्दैनन्।

बालबालिकालाई माटो, बालुवामा खेल नदिने गरिन्छ। बालुवामा खेल दिँदा उनीहरु बिरामी हुन्छन् कि भनेर घरभित्रै राख्ने परिपाटी कतिपय अभिभावकमा पाइन्छ। तर विभिन्न अनुसन्धान अनुसार माटो, बालुवा तथा ढुङ्गासँग खेल्दा बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकास राम्रो हुने मनोचिकित्सक विजय ज्ञवाली बताउँछन्।

‘बालबालिकाको मनोदशा थाहा पाउन पनि विभिन्न मनोचिकित्सकहरुले उनीहरुलाई माटोसँग खेल्ने खेल खेलाउने गर्छन्। त्यसैले यसलाई खेलको रूपमा मात्र नलिएर उपचारको विधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ,’ उनी भन्छन्। बच्चालाई सुकिलोमुकिलो राख्ने, फोहोरमैलाको सम्पर्कमा जानै नदिने, धुलो माटो खेल्नै नदिने, पानीमा भिज्ने नदिने गरिन्छ। यसो गर्दा उनीहरु स्वस्थ हुने भन्दा पनि उनीहरुमा बाहिरी वातावरणको सम्पर्कमा आउँदा विभिन्न प्रकारका एलर्जी र सानो उमेरमा हुने दम देखा पर्ने सम्भावना हुन्छ। जो बालबालिका सानै उमेरदेखि घरभित्र मात्रै बस्छन्। वातावरणसँग घुलमिल भएका छैनन्, माटो बालुवासँग खेलेका छैनन् भने उनीहरुमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखिने जवालीको तर्क छ।

**बालबालिकालाई प्राकृतिक कुराबाट टाढा राख्नुहुँदैन**

वातावरणमा साधरणतया दुई प्रकारको कीटाणु हुन्छ, एउटा कीटाणुले हामीलाई नराम्रो गर्ने हुन्छ। अर्को कीटाणु हाम्रो साथी जस्तो हुन्छ, जुन माटोमा र बालुवामा हुन्छ। बालबालिका वातावरणमा रहेका माटो, बालुवासँग खेल्दा तिनीहरुले शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ। एउटा खोप लगाउँदा जसरी रोग लाग्नबाट बचिन्छ, त्यसरी नै वातावरणसँग खेल्दा पनि रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि हुने मनोचिकित्सक ज्ञवाली बताउँछन्। ‘वातावरणमा भएका प्राकृतिक कुरासँग खेल्दा

# बालबालिकाका लागि आमाको स्पर्श कति महत्वपूर्ण ?

अंकमाल गर्दा, हात समाउँदा र स्पर्श गर्दा हामी मनोवैज्ञानिक रुपबाट प्रोत्साहित हुन्छौं। जसलाई भावनात्मक सुख र स्वस्थ विकासको लागि निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ।

स्पर्शसँग सुख र स्वस्थता मात्रै जोडिएको



हुँदैन। यसले रोमाञ्चकता समेत प्रदान गर्छ। कसैलाई सकारात्मक तवरले खुसीसाथ छुँदा वा सुम्सुम्याउँदा शरीरमा एक किसिमको सकारात्मक तरंग पैदा हुन्छ। ऊर्जा किसिमको स्पर्शले काम गर्ने अर्ज प्रदान गर्नुका साथै शारीरिक र मानसिक रुपमा समेत सकारात्मक प्रभाव छाड्छ।

अमेरिकाको वासिङ्टन विश्वविद्यालयको स्कुल अफ मेडिसिनका अनुसन्धाताले छालाको माध्यमबाट मस्तिष्कसम्म पुग्ने (सुखद स्पर्श) सर्किट पत्ता लगाएका छन्। यसले स्पर्शको महसुस गराउन मद्दत गर्छ। यसका साथै अनुसन्धाताले न्युरोपैप्टाइडको पनि खोजी गरेका छन्। यसले कोषहरुमा स्पर्शका संकेत पठाउने गर्छ। यसले

अलिकति रघाखोकी त लाग्न सक्छ, तर प्राकृतिक रूपमा नै त्यो फेरि निको पनि हुन्छ।

उनीहरुको रोगसँग लड्ने क्षमता पनि बढी हुन्छ,’ उनी भन्छन्। बच्चालाई हिलोमाटोमा खेलन दिँदा उनीहरुलाई चिसो लाग्ने डर त हुन्छ, तर त्यो पनि आफै प्राकृतिक रूपमा निको



हुन्छ। उनीहरुलाई हिलोमाटोमा खेल दिँदा रोग लाग्ने भन्दा पनि रोगसँग लड्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ।

बच्चाहरु हिलो माटोसँग खेल्दा माटोलाई थिच्ने, हातमा लिने, ढड्ढो पार्ने र लाम्फो पार्ने गर्दा उनीहरु संवेदनशील र उत्तेजित भएर जे महसुस गर्छन्, त्यसले उनीहरुको रचनात्मक



क्षमता पनि बढ्छ।

‘बालबालिकालाई माटो बालुवामा खेलाउँदा प्रेस हावा पाउँछन्, उनीहरुको शारीरिक व्यायाम पनि हुने भयो र घामको प्रकाश पनि पाउने भए,’ ज्ञवाली भन्छन्, ‘यी प्राकृतिक कुराहरुले बालबालिकाको सम्पूर्ण विकासमा सहयोग पुर्‍याउँछ । बालबालिकाको स्क्रिन टाइम घटाउन पनि बाहिरी खेल खेलाउन सकिन्छ।’

ढुंगा, माटो र बालुवासँग खेल्दा बालबालिकाको स्मरण शक्ति पनि बढ्छ। प्रकृतिसँग खेलेका पल राम्रो सम्झना बनेर ठूलो हुने बेलासम्म पनि याद रहन्छ। धेरै अभिभावकले बालबालिकालाई कसरी हुर्काउने होला भन्ने प्रश्न गर्छन्। बालबालिकालाई हुर्काउने भनेको प्रकृतिसँग हो। ६ वटा ऋतुसँग बालबालिकालाई हुर्कन दिनुपर्छ। वर्षायाममा बालबालिकालाई अलिअलि भिजन दिनुपर्छ। वैशाखको गर्मीमा उनीहरुलाई सधैँ एसीमा राख्ने भन्दा पनि गर्मी पनि हुन दिनुपर्छ। प्रकृतिसँग

# बालबालिकाको स्पर्श कति महत्वपूर्ण ?

थिए। जसका कारण मुसाले सुखद स्पर्शको महसुस गर्न सकेन। तर उसले केही प्रतिक्रिया भने अवश्य देखाएको थियो।

जन्मसिद्ध सुखद स्पर्श संवेदनाको कमी भएका मुसा गम्भीर तनावमा गएको अनुसन्धानले देखाएको छ। सुखद स्पर्शले सन्तानको वृद्धि विकासमा उल्लेखनीय भूमिका खेल्छ। स्पर्शले आफ्नोपनको आभास दिलाउनुका साथै प्रेम तथा भावना प्रसारित गराउने काम गर्छ। सुखद स्पर्शका कारण जनावरले सन्तानलाई चाट्ने गर्छन्। जसबाट उनीहरुलाई राहत तथा सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ। डा. सुदर्शन बस्नेत आमाको स्पर्श बालबालिकाका लागि निकै महत्वपूर्ण रहेको बताउँछन्। ‘आमाको स्पर्शले बालबालिकालाई खुसी र स्वस्थ मात्रै बनाउँदैन,’ उनी भन्छन्, ‘यसले शारीरिक विकासका साथै मानसिक विकासमा पनि ठूलो योगदान पुर्‍याउँछ।’

आमाको स्पर्शलाई ‘फस्ट लाइन ट्रिटमेन्ट’ पनि भनिन्छ। स्पर्शका कारण बालबालिकाको शरीर मात्रै स्वस्थ नभई मानसिक विकास समेत हुन्छ। आमाले बालबालिकालाई स्पर्श गर्दा, सुमसुम्याउँदा, अंकमाल गर्दा, हातखुट्टा चलाइदिँदा शरीरमा सकारात्मक हर्मोन सञ्चार हुने डा. बस्नेत बताउँछन्। यस किसिमको स्पर्शले बालबालिकाको शरीरको विकास र मानसिक रुपमा उनीहरुलाई प्रेम दर्शाउने, खुसी रहने, हाँस्ने बनाउने र आनन्द महसुस गराउने काम गर्छ। स्पर्शको कारण बालबालिकाको आमाको स्नेह र स्पर्श बुझ्ने, माया प्रेम र भावनालाई गाढा बनाउने समेत काम गर्छ।



# सिलिन्डर पासबुक र ई-केवाईसी प्रक्रियाको अद्यतनमा मानिसहरूलाई समस्या

**गेजिड, २९ अगस्त।** गेजिड बजारमा खाना पकाउने सिलिन्डरको पासबुक अपडेट गर्न र ई-केवाईसी (इलेक्ट्रोनिक केवाईसी) प्रक्रियाका लागि उपभोक्ताहरु बिहानैदेखि लाइनमा बस्ने गरेका छन्। यहाँको घरेलु उपभोक्ता सिलिन्डर ग्यासको एजेन्सी कुपन कार्यालय अघि रहेको सिढीभरि केहिदिन अघिदेखी मानिसहरू आफ्नो पासबुक अपडेट गर्न र आवश्यक कागजातहरू पेश गर्न लामो समयसम्म पर्खिरहेका देखिन्छन्।

ग्रामीण क्षेत्रका नागरिकहरू विशेष गरी यस प्रक्रियामा धेरै समस्यामा परिरहेका छन्। वाहनमा ओहोरदोहोर गर्नुपर्ने र बिहानैदेखि लामो लाइनमा बस्नुपर्ने कुराले उनीहरूलाई समस्या उत्पन्न गरेको छ। कतिपय वृद्ध नागरिक,



महिलाहरू र शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिहरूका लागि यो प्रक्रिया निकै कठिन भएको देखिन्छ। उनीहरू घण्टौंसम्म लाइनमा बस्दा थकाइ र तनावको सामना गर्नु परेको गुनासो छ।



प्रशासनसँग यस प्रक्रियालाई छिटो र सरल बनाउन अपील गरेका छन्। कतिपयले यो समस्या समाधान गर्न अनलाइन सेवाहरूको प्रबन्ध गर्न अनुरोध गरेका छन्। कतिपयले भने गाउँ-गाउँमा मोबाइल सेवा क्याम्प सञ्चालन गरेर नागरिकको समय र



मेहनत बचाउन सुझाउ दिएका छन्। स्थानीय प्रशासनले यस समस्याको समाधानका लागि तत्काल कदम चाल्नुपर्ने आवश्यक देखिन्छ। यदि समयमै समाधान नगरिए, ग्रामीण नागरिकहरू अझै धेरै समस्यामा पर्नेछन्। प्रशासनले

नागरिकका लागि सहज सेवा प्रवाह गर्न र यो समस्याको दीर्घकालीन समाधानको योजना बनाउनुपर्ने आवश्यक छ। ग्रामीण नागरिकहरूको यो अपीलले प्रशासनलाई आफ्नो सेवा सुधार्न र नागरिकहरूको सुविधालाई प्राथमिकता दिन प्रेरित गर्ने अपेक्षा छ। समयमै उपयुक्त कदम चाल्न सके यसले नागरिकहरूलाई द्रुलो राहत दिने स्थानीयको भनाइ रहेको छ। यसरी केवाईसी अद्यतन गर्ने मियाद कहिलेसम्म हो र यसको प्रक्रिया के भन्ने कुराको कुनै अधिकारीक सूचना भने नरहेको र जनतालाई भने चाँडो अद्यतनको मुखे सूचनामा जनताले दुःख पाइरहेको देखिन्छ भने सम्बन्धित विभाग र जिल्ला प्रशासनले यस माथि निगरानी गरी जनतालाई विस्तृत जानकारी गराइदिन आग्रह गरेको छ।

## दुई दिवसीय राज्यस्तरीय राष्ट्रिय खेल दिवसको समापन

**गान्तोक, २८ अगस्ता।** दुई दिवसीय राज्यस्तरीय राष्ट्रिय खेल दिवस २०२४ को समापन आज पाल्जोर स्टेडियममा भयो। यस अवसरमा ग्रामीण विकास विभाग मन्त्री अरुण उप्रेती तथा शिक्षा एवं खेल विभाग मन्त्री राजु बस्नेत विशेष रूपमा उपस्थित थिए। राष्ट्रिय खेल दिवस हरेक वर्ष २८ अगस्तका दिन मेजर ध्यानचन्दको सम्मानमा पालन गरिन्छ। यस दिन विभिन्न खेलकुद गतिविधिहरू सम्पन्न गरिन्छन्, जसको उद्देश्य खेलकुद र शारीरिक सुस्वास्थ्यलाई प्रोत्साहित गर्नु हो। खेल एवं युवा मामिला विभागले आयोजना गरेको कार्यक्रमको थीम ‘फिटनेस र स्वस्थ जीवनको लागि खेलुहोस्’ रहेको थियो। मन्त्री उप्रेतीले चिफ मिनिस्टर वान माइल रन झण्डा हल्लाएर प्रस्थान गराए। उक्त दौड अन्डर १४ केटा र केटी वर्गको निम्ति आयोजना गरिएको थियो। यसैगरी, ५ किलोमिटर दौड खेलकुद विभागका सचिवले झण्डा हल्लाएर शुरू गराएका थिए। खेलकुद प्रतियोगिताका विजेताहरूलाई अतिथिहरूको बाहुलीद्वारा पुरस्कृत गरिएको थियो।

## गेजिड जिल्लामा पालन गरियो राष्ट्रिय खेलकुद दिवस

**गेजिड, २९ अगस्ता।** हकी खेलाडी मेजर ध्यानचन्दको जन्म दिवसलाई प्रत्येक वर्ष राष्ट्रिय खेलकुद दिवसकोरूपमा पालन गरिन्छ। यस क्रममा आज गेजिड जिल्लाको क्योडसा स्टेडियममा राष्ट्रिय खेलकुद दिवस पालन गरियो। राज्यको खेलकुद एवम् युवा मामिला विभागको पहलमा आयोजित यस कार्यक्रममा विभिन्न विद्यालय, महाविद्यालय र विभिन्न संघ संस्थाका प्रतिनिधिहरूले सहभागिता जनाएका थिए। आजको कार्यक्रममा मुख्य अतिथिकोरूपमा गेजिड जिल्लाका अतिरिक्त जिल्लापाल (मुख्यालय) सुरेश राई रहेका थिए। उनले विभिन्न खेलकुदमा सहभागी बनेका खेलाडीहरूलाई शपथ ग्रहण पनि गराए। यस अवसरमा जुनियर वर्गका युवा र कन्याहरूको निम्ति चिफ मिनिस्टर वान माइल रनलाई झण्डा हल्लाएर प्रस्थान गराए। प्रतिभागीहरूले आर्चेरी, शटपुट लगायत अन्य खेल विधाहरूमा आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शित गरे। विभिन्न खेल विधामा १५० खेलाडी सहभागी थिए।

## लिङ्गी स्कूलले मनायो राष्ट्रिय खेलकुद दिवस

**गान्तोक, २९ अगस्ता।** लिङ्गी उच्च माध्यमिक विद्यालयले आज राष्ट्रिय खेलकुद दिवस मनायो। विद्यालयका प्रधानाचार्य तथा कर्मचारीले आयोजन गरेको उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन फिजिकल एजुकेसन (पीई) शिक्षिका अञ्जु गुरुङले गरेकी थिइन्। कक्षा १२ मा अध्ययनरत लान्चो लेप्चांले दिएको अन्तरदृष्टिपूर्ण सम्बोधनबाट कार्यक्रमको शुरूवात भएको थियो। उनले राष्ट्रिय खेलकूद दिवसको इतिहास र महत्त्वमाथि प्रकाश पाउँदै आजको विश्वमा यसको सान्दर्भिकतामा जोड दिए। भाषणले चरित्र निर्माण गर्न, टीमवर्कलाई बढावा दिन र स्वस्थ जीवन शैलीलाई बढावा दिन खेलकुदको महत्त्वलाई छोएको थियो। विद्यालयले लिङ्गी स्कूलबाट राष्ट्रिय जुनियर कबड्डी च्याम्पियनशीप २०२१ मा सिक्किमको प्रतिनिधित्व गर्ने विद्यार्थीहरूको लागि रोल मोडलको रूपमा विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी स्माइल तामाङलाई पनि स्मरण गरेको छ। कक्षा १२ की प्रेरणा राईले राष्ट्रिय खेलकुद दिवसको अवसरमा विद्यार्थीका लागि हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गरेकी थिइन्। किज विभिन्न खेलसँग सम्बन्धित तथ्यहरू, भारतीय खेलकुदको इतिहास आदिको ज्ञान परीक्षण गर्न डिजाइन गरिएको थियो। शैक्षिक सत्रका साथै दिवस मनाउन विभिन्न खेलकुद गतिविधिहरू पनि सञ्चालन गरिएको थियो। विद्यार्थीहरूले आफ्नो शक्ति र प्रतिस्पर्धात्मक भावना प्रदर्शन गर्दै प्ल्याङ्क, सटपुट, आदि जस्ता शारीरिक चुनौतीहरूमा भाग लिए। यी गतिविधिहरू एथलेटिक कौशलको प्रदर्शन मात्र होइन तर विद्यार्थीहरूको लागि शारीरिक व्यायामको आनन्द र फाइदाहरू अनुभव गर्ने अवसर पनि थियो।

## बृहत् स्वैच्छिक रक्तदान शिविर आयोजित

**गान्तोक, २९ अगस्ता।** अल्पाइन राइडर्स क्लबे लायन्स क्लब अफ गान्तोक ग्रीन्स र अन्य स्थानीय समूहहरूसँगको साझेदारीमा गान्तोकको ठाकुरबाडी मन्दिरमा बृहत् स्वैच्छिक रक्तदान शिविर सफलतापूर्वक आयोजना गर्‍यो। यो कार्यक्रम निकै सफल भएको थियो र कुल २८६ युनिट रगत संकलन गरिएको थियो। लायन्स क्लब अफ गान्तोक ग्रीन्सका श्रीमती बिमला डाङुल र श्री सुवास डागालाई शुरूदेखि अन्त्यसम्म उनीहरूको समर्पण र कडा परिश्रमको लागि विशेष आभार व्यक्त गरियो। एसटीएनएम अस्पताल, सिङताम जिल्ला अस्पताल, नाम्ची अस्पताल र मणिपाल अस्पतालका मेडिकल टोलीहरूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गरियो। अल्पाइन राइडर्स क्लुलाई उनीहरूको नेतृत्व र सहभागी सबैलाई बधाई दिँदै भविष्यमा पनि यस सेवाको मनोभावलाई निरन्तरता दिन तत्पर रहेको बताइयो।

## कराँतेमा पदक विजेता विद्यार्थीहरू सम्मानित



**रम्फ, २९ अगस्ता।** सनराइज एकाडेमी डुंगाद्वारा गान्तोकको पाल्जोर स्टेडियममा आयोजित सिक्किम स्टेट कराँते च्याम्पियनशीप २०२४ मा उल्लेखनीय सफलता हासिल गर्ने आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आज सम्मान गर्न आफ्नो विद्यालयको सभागारमा भव्य अभिनन्दन समारोह आयोजना गरेको थियो। ती युवा एथलीटहरूको असाधारण उपलब्धिहरू मनाउन जम्मा भएका गर्वका अभिभावकहरू, शिक्षकहरू र विद्यार्थीहरूले सभागार भरिएको थियो। च्याम्पियनशीपमा सनराइज एकाडेमीका पाँच विद्यार्थीले भाग लिएका थिए जसमा विभिन्न विधामा चार स्वर्ण र एकले रजत पदक जितेका थिए। पदक विजेतामा २ स्वर्ण जितेका अनमोल दुलाल, १ स्वर्ण जितेका युरमित तामाङ, १ स्वर्ण सहित सौरभ मंगर, १ स्वर्ण जितेका याङ्छेन तामाङ र रजत राईले रजत पदक जितेका थिए। प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो पदक र उपलब्धिको प्रमाणपत्र लिनको लागि द्रुलो ताली बजाएर स्टेजमा बोलाइयो। कराँते प्रशिक्षक तरुण छेत्रीले पनि विद्यार्थीहरूले गरेको कठोर तालिमलाई उजागर गर्दै उनीहरूको दृढता र परिश्रमको प्रशंसा गर्दै केही शब्दहरू बाँट्न स्टेज

लिएका थिए जसमा विभिन्न विधामा चार स्वर्ण र एकले रजत पदक जितेका थिए। पदक विजेतामा २ स्वर्ण जितेका अनमोल दुलाल, १ स्वर्ण जितेका युरमित तामाङ, १ स्वर्ण सहित सौरभ मंगर, १ स्वर्ण जितेका याङ्छेन तामाङ र रजत राईले रजत पदक जितेका थिए। प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो पदक र उपलब्धिको प्रमाणपत्र लिनको लागि द्रुलो ताली बजाएर स्टेजमा बोलाइयो। कराँते प्रशिक्षक तरुण छेत्रीले पनि विद्यार्थीहरूले गरेको कठोर तालिमलाई उजागर गर्दै उनीहरूको दृढता र परिश्रमको प्रशंसा गर्दै केही शब्दहरू बाँट्न स्टेज

## मेजर ध्यान चन्दको जन्म जयन्ती पालन

**रम्फू, २९ अगस्ता।** शान्तिनगर गाँउ सुधार समितिले रानी खोला वाकवे ब्याडमिन्टन कोर्टमा राष्ट्रिय खेलकुद दिवस मनाउन विशेष कार्यक्रमको आयोजना गर्‍यो, जहाँ भारतका महान हकी खेलाडी मेजर ध्यान चन्दको जयन्ती मनाइयो। कार्यक्रममा सिङताम गोलीटारका प्रदीप लिम्बू, सिङतामका साङ्गे भोटिया, लाल बजराका गोपाल शर्मा, सिङतामका प्रमोद कुमार, गुरप्रीत सिंह लगायतका विशिष्ट अतिथिहरूको उपस्थिति रहेको थियो। समिति अध्यक्ष कृष्ण छेत्रीले स्वस्थ र अनुशासित समाज

निर्माणमा खेलकुदको महत्त्वलाई उजागर गर्दै प्रेरणादायी भाषणको साथ उत्सवको नेतृत्व गरे। उनले रानी खोला वाकवेमा सरसफाई र व्यवस्था कायम राख्ने बारेमा जनचेतना जगाउने अवसर पनि उठाएका थिए। उनले वाकवे सबैले रमाइलो गर्ने सार्वजनिक ठाउँ भएकोमा जोड दिए र यस क्षेत्रमा कुकुरलाई खुवाउनबाट जोषन र पैदल मार्ग सफा र सबैका लागि रमाइलो बनाउने उद्देश्यले गरिएको नो पप जोन पहललाई सम्मान गर्न समुदायलाई आग्रह गरे। कार्यक्रम ममा राष्ट्रिय खेलकुद

दिवसको भावनालाई मूर्त रूप दिँदै मैत्रीपूर्ण खेल र खेलहरूमा संलग्न युवा र वृद्ध दुवै सहभागीहरू खेलकुद गतिविधिहरूको श्रृंखला समावेश थिए। यो उत्सव मेजर ध्यान चन्दको लागि उपयुक्त श्रद्धाञ्जलि थियो र खेलकुद र सामुदायिक सहयोगको महत्त्वको सम्झनाको रूपमा सेवा गर्‍यो। समितिले कार्यक्रमलाई सफल बनाउन सबै अतिथि र सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिँदै समुदायमा स्वास्थ्य, खेलकुद र सरसफाईको प्रवर्द्धन गर्न आफ्नो प्रतिबद्धता दोहोर्‍यायो।

## एक किलोमिटर दौड कार्यक्रममा विद्यार्थीहरू सहभागी

**रम्फू, २९ अगस्ता।** प्रमुख अतिथि दराप पर्यटन विकास समितिका अध्यक्ष शिव गुरुङको नेतृत्वमा झण्डा फहराएर एक माइल दौड कार्यक्रमको शुरूवात गरिएको थियो। उनीसँग डी अल एसएसएस –का प्रधानाध्यापक विनी फ्रेड राई, एसएसआई विशेष शाखा अमोल सिंह लिम्बू, एसएमसी अध्यक्ष हेमन्त लिम्बू र सदस्य पनि उपस्थित थिए। दौडमा सिक्किमका प्रख्यात म्याराथन म्यान अमर सुब्बाद्वारा निर्देशित विद्यार्थी, शिक्षक, एसएमसी सदस्यहरू र दराप आउट पोस्टका प्रतिनिधिहरू सहित ५० व्यक्तिहरूको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य सहभागीहरू माझ फिटनेस र खेलकुद प्रवर्द्धन गर्नु थियो। प्रमुख अतिथि शिव गुरुङले प्रायोजन गरेको उक्त कार्यक्रममा केटा र केटी दुवै विधामा उत्कृष्ट तीन धावक

तथा कान्छी धावकलाई नगद पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो। विजेता सन्तोष लिम्बू (कक्षा ९ ) र देविका लिम्बू (कक्षा ११) थिए जसले पहिलो पुरस्कार दावी गरे, त्यसपछि दावाजाङ लेप्चा (कक्षा १२ ) र न्यान्मा लिम्बू (कक्षा दशौं) र लक्ष भोटिया (कक्षा १२ ) र दोस्रो स्थानमा थिए। सारु लिम्बू (कक्षा १२) ले तेस्रो स्थान हासिल गरिन्। कान्छो प्रतिभागीको अवार्ड गंगा छेत्रीलाई दिइयो। म्याराथन म्यान अमर सुब्बाले आफ्नो सम्बोधनमा विद्यार्थीहरूलाई खेलकुदमा बढी संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्दै शारीरिक तन्दुरुस्तीको महत्त्वमा जोड दिए। उनले कार्यक्रमलाई भव्य रूपमा सफल बनाउन विद्यालयका शिक्षक र टोलीले गरेको प्रयासको लागि धन्यवाद पनि व्यक्त गरे।

### जिल्लापालले डाके राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरूसँग बैठक

**पाकिम, २९ अगस्ता।** पाकिमका जिल्लापाल अगावामे रोहन रमेश र एडीसी पाकिम साङ्गे ग्याछो भोटियाले आज जिल्ला प्रशासनिक केन्द्र पाकिमको सभाहलमा राजनीतिक दलहरूसँग बैठक बोलाएका थिए। बैठकमा इलेक्ट्रोनिक भोटिङ मेसिन (इभीएम) र भोटर भेरिफाइबल पेपर अडिट ट्रेल्स (भीभीप्याट) लाई डीएसी गान्तोकस्थित गोदाममा स्थानान्तरण गर्ने लगायत विभिन्न विषयमा छलफल भएको थियो। यसबाहेक, विशेष सारांश पुनरावलोकन (एसएसआर) सँग सम्बन्धित पूर्व-संशोधन गतिविधिहरूमा संक्षिप्त रूपमा छलफल गरिएको थियो। बैठकमा डिसी पाकिमले घर-घरमा सर्वेक्षण गर्दा मतदाता नामावलीको विश्वसनीयता कायम राख्न बुथ लेभल अफिसर (बीएलओ) को महत्त्वमा जोड दिएका थिए। बैठकमा चुनाव विभागका उपसचिव रघुनाथ छेत्री, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

### एसआरएम-मा बी स्कूल मिट २०२४-को समापन



**गान्तोक, २९ अगस्ता।** एसआरएम विश्वविद्यालय सिक्किमको प्रबन्धन विभागले २७-देखि २८ अगस्तसम्म दुई दिवसीय वार्षिक उत्सव इनोक्रेटिव २४-को आयोजना गर्‍यो। इनोक्रेटिव नाम नवीनता र रचनात्मकता शब्दहरूको रचनात्मक मिश्रण हो, जसले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आविष्कारत्मक विचारहरू र प्रतिभाहरू प्रदर्शन गर्न मञ्च प्रदान गर्ने कार्यक्रमको लक्ष्यलाई

प्रतिबिम्बित गर्दछ। यस वर्ष यसउत्सवको लक्ष्य उनीहरूको रचनात्मकता र नविन्तालाई प्रतिस्पर्धात्मक वातावरणमा निवेदन गर्न उच्च विद्यालय स्तर र विश्वविद्यालय दुवै स्तरका विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु रहेको थियो। यस वर्षको उत्सवको प्रमुख विषय विभिन्न प्रतियोगितामा सर्वाधिक अङ्क प्राप्त गर्ने

विद्यालयका निम्ति १०,००० नगद पुरस्कारको सुरुवात गर्नु थियो। यस पहलका कारण १२-वटा विद्यालयका १५०-जना विद्यार्थीहरूले विभिन्न प्रतियोगितामा सहभागिता जनाए। यसका साथै १५ भन्दा अधिक विश्वविद्यालय र महाविद्यालयका विद्यार्थीहरूले पनि सहभागिता जनाए, जसको सहयोगमा प्रतिभागीहरूको संख्या दुई सयभन्दा माथि पुग्यो।

# च्याउ खेती सम्बन्धी दस दिवसीय प्रशिक्षणको समापन

**गान्तोक, २९ अगस्ता।** दक्षिण सिक्किमको मिकखोलामा स्टेट ब्याङ्क अफ इण्डिया ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (एसबीआई आरएसईटीआई) द्वारा आयोजित च्याउ खेती सम्बन्धी १० दिने प्रशिक्षण कार्यक्रम आज सम्पन्न भयो। दक्षिण सिक्किमका विभिन्न भागहरूबाट जम्मा ३५ जना सहभागीहरूले यस १० दिने प्रशिक्षण कार्यक्रममा भाग लिएका थिए। सो अवसरमा उत्तीर्ण प्रशिक्षार्थीहरूलाई सहभागिताको प्रमाणपत्र वितरण गरिएको थियो। पूर्व सिक्किमको रालापस्थित एसबीआई आरएसईटीआई क्याम्पसमा आयोजित समापन

समारोहमा एसबीआई आरएसईटीआई रालापका निर्देशक यान्की भोटिया, संकायका सदस्यहरू जिम्मे शेर्पा र दिनेश खनाल, कार्यालय सहायक खगेन्द्र शर्मा र बेदर्सिंह राईको उपस्थिति रहेको थियो। एसबीआई, आरएसईटीआईका निर्देशक याङ्की भोटियाले १० दिने प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न भएकोमा सबै सहभागीलाई बधाई ज्ञापन गरिन्। उनले ग्रामीण विकासमा उद्यमशीलताको महत्त्वमा जोड दिँदै सहभागीहरूलाई आफ्नो अनुभव र ज्ञान आफ्नो समुदायमा अरूलाई बाँड्न प्रोत्साहित गरिन्। साथै, उनले सहभागीहरूलाई नयाँ

अवसरहरूको खोजी गर्न र नोकरी खोज्नेहरू भन्दा पनि रोजगार सिर्जनाकर्ता बन्न प्रोत्साहित गरिन्। सहभागीहरूले यी अवसरहरूको बारेमा सुनेर रोमाञ्चित भए र श्रीमती यान्की भोटिया र सम्पूर्ण आरएसईटीआई टोलीलाई उनीहरूको समर्थन र मार्गदर्शनको लागि कृतज्ञता व्यक्त गरे। उनले पाण्ड अन्वार र मसला पाउडर, ब्यूटीपार्लर व्यवस्थापन, महिला टेलर, फास्टफुड स्टल उद्यमी, होममेड अंगरबत्ती मेकर, च्याउ खेती, सफ्ट टोयज मेकर र सेलर लगायतका विभिन्न क्षेत्रमा निःशुल्क तालिम र आवासीय सुविधा सहित सञ्चालन गर्ने जानकारी दिइन्।

एसबीआई आरएसईटीआईका निर्देशकले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आरएसईटीआईको एम्बेसडरको रूपमा काम गर्न र आ-आफ्नो क्षेत्रमा सन्देश फैलाउन अनुरोध गरे ताकि धेरै भन्दा धेरै युवाहरूले संस्थानहरूद्वारा प्रदान गरिएको प्रशिक्षण सुविधाहरू प्राप्त गर्न सक्न् र लाभप्रद स्वरोजगार उद्यमहरूको स्थापनातर्फ झुकुक्क राख्न सक्न्। सबै प्रशिक्षार्थीलाई प्रमाणपत्र वितरण गरी कार्यक्रमको समापन गरिएको थियो।

# पोषण माह आरम्भ गर्न ब्याटन न्याली आयोजित

**रम्फू, २९ अगस्ता।** सिक्किम सरकारको महिला तथा बाल विकास विभाग, पाकिम जिल्लाले एक महिनाव्यापी पोषण माह पहल शुरू गर्न रम्फूमा आज एक जीवन्त ब्याटन न्याली आयोजना गर्‍यो। विशेष गरी बालबालिका, गर्भवती महिला र सुत्केरी आमाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै पोषण र स्वास्थ्यको बारेमा चेतना जगाउने उद्देश्यले यो र्‍या ली महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम थियो। यांगलीमा पाकिम जिल्लाका पदाधिकारी, आशा कार्यकर्ता, अँगनवाडी कार्यकर्ता, विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थी, गौरवान्वित आमा, स्थानीय प्रतिनिधि, प्रतिनिधि लगायत विभिन्न व्यक्तिको सहभागिता रहेको थियो। आईसीडीएसका अधिकारी र कर्मचारीहरूको उपस्थितिले कार्यक्रमको महत्त्व र पोषण माहलाई सफल बनाउन सामूहिक प्रयासको आवश्यकता औँल्यायो। सन्देशहरूले सन्तुलित आहारको महत्त्व, नानीको जीवनको पहिलो १,००० दिनको महत्त्व र आमा र नानीहरूको स्वास्थ्य र कल्याण सुनिश्चित गर्न समुदायको सहयोगको भूमिकालाई जोड दिएको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख वक्ताहरूले भेलालाई सम्बोधन गर्दै पोषण माहको उद्देश्यका बारेमा बोलेका थिए। उनीहरूले यस क्षेत्रको पोषण परिणाम सुधार गर्न निरन्तर प्रयासको आवश्यकतामा जोड दिए र यांगलीमा सबै सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिताको प्रशंसा गरे। पोषण माहको औपचारिक शुरूवातको अवसरमा एक संक्षिप्त कार्यक्रमका साथ ब्याटन यारीलीको समापन गरिएको थियो। राम्रो स्वास्थ्य र पोषण अभ्यासहरू प्रवर्द्धन गर्न जिल्लाभर योजना गरिएको एक महिना लामो गतिविधिहरूको लागि टोन सेट गर्दै, कार्यक्रमलाई भव्य सफलता मानिएको थियो।

**Cooper Speech Therapy Centre**  
Sevoke Road, Opp.Payel Cinema, Siliguri  
Ph: 7810804426 / 8016680776

**Speech Therapy Occupational Therapy Behavior Therapy**

# Speech Therapy # Voice Therapy # Occupational Therapy # Behavior Therapy # Special Education # Group Therapy # Autism Treatment,

**Hearing Loss?**  
(All types of Hearing Aids available with free Hearing Testing)

BTE Hearing Aid RIC Hearing Aid Invisible Hearing Aid Rechargeable Hearing Aid

**North Bengal Hearing Aid Center**  
Opp. Bidhan Market Auto Stand, Siliguri  
Ph: 8509454426